

ترک سیگار

به روش آلن کار

نویسنده: آلن کار مترجم: رضا ابراهیمی





سرشناسه

نشر به صورت الکترونیک وب سایت مکاتب

Mokateb.com

مترجم: رضا ابراهیمی

نوبت چاپ: الکترونیکی

آدرس: پیرانشهر کمربندی بلوار کردستان پلاک ۱۱۰

مشخصات نشر: دیجیتال

نام کتاب: ترک سیگار آلن کار

نویسنده: آلن کار

تعداد صفحات: ۲۰۳

موضوع: ترک سیگار

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۲۱	فصل اول: بدترین معتاد به نیکوتین که تا به حال دیده‌ام
۲۵	فصل دوم ترک آسان
۳۰	فصل سوم: چرا ترک سیگار سخت است؟
۴۰	فصل پنجم: چرا سیگار می‌کشیم؟
۴۱	فصل ششم: اعتیاد به نیکوتین
۴۵	فصل هشتم: اعتیاد به نیکوتین (ادامه)
۵۴	فصل هفتم شستشوی مغزی و شریک خفته
۶۳	فصل هشتم تسکین دردهای ترک
۶۵	فصل نهم استرس
۶۸	فصل دهم کسالت
۷۰	فصل یازدهم تمرکز
۷۳	فصل دوازدهم آرامش
۷۶	فصل سیزدهم سیگارهای ترکیبی
۷۸	فصل چهاردهم چه چیزی را دارم رها می‌کنم؟
۸۳	فصل پانزدهم بردگی خودخواسته
۸۶	فصل شانزدهم من هر هفته X دلار پس انداز می‌کنم
۹۰	فصل هفدهم سلامتی
۱۰۰	فصل هجدهم انرژی

- فصل نوزدهم این من را آرام می‌کند و به من اعتماد به نفس می‌دهد..... ۱۰۲
- فصل بیستم آن سایه‌های سیاه شوم..... ۱۰۴
- فصل بیست و دوم روش اراده برای ترک..... ۱۰۷
- فصل بیست و سوم مراقب کاهش سیگار باشید..... ۱۱۷
- فصل بیست و چهار فقط یک نخ سیگار..... ۱۲۳**
- «فقط یک نخ سیگار» افسانه‌ای است که باید از ذهن خود بیرون کنید. آن را به عنوان چیزی که واقعاً هست ببینید - خیال..... ۱۲۳
- فصل بیست و پنجم سیگاری‌های تفننی، نوجوانان، غیرسیگاری‌ها..... ۱۲۶
- فصل بیست و ششم سیگاری مخفی..... ۱۳۵
- فصل بیست و هفتم یک عادت اجتماعی؟..... ۱۳۸
- فصل بیست و هشتم زمان‌بندی..... ۱۴۰
- فصل بیست و نهم آیا دلم برای سیگار تنگ می‌شود؟..... ۱۴۷
- فصل سی ام آیا وزن اضافه می‌کنم؟..... ۱۵۱
- فصل سی و یکم از انگیزه‌های کاذب اجتناب کنید..... ۱۵۳
- فصل سی و دوم راه آسان برای ترک سیگار..... ۱۵۶
- فصل سی و سه‌ام دوره ترک..... ۱۶۲
- فصل سی و چهارم فقط یک پک..... ۱۷۰
- فصل سی و پنجم آیا برای من سخت‌تر خواهد بود؟..... ۱۷۲
- فصل سی و ششم دلایل اصلی شکست..... ۱۷۴
- فصل سی و هفتم جایگزین‌ها..... ۱۷۶
- فصل سی و هشتم آیا باید از وسوسه اجتناب کنم؟..... ۱۸۴
- فصل سی و نهم لحظه مکاشفه..... ۱۸۷
- فصل چهلم آخرین سیگار..... ۱۹۰

- ۱۹۴..... فصل چهل و یکم یک هشدار نهایی
- ۱۹۵..... فصل چهل و دوم بیش از بیست سال بازخورد
- ۲۰۲..... چک لیست
- ۲۰۴..... فصل چهل و سوم به سیگاری‌ای که روی کشتی در حال غرق شدن باقی مانده است کمک کنید
- ۲۰۷..... فصل چهل و چهارم توصیه‌هایی به غیرسیگاری‌ها
- ۲۰۷..... به دوستان یا بستگان سیگاری خود کمک کنید تا این کتاب را بخوانند
- ۲۰۸..... کمک در طول روزهای اولیه ترک
- ۲۱۰..... فصل چهل و پنجم
- ۲۱۳..... دستورالعمل‌های نهایی
- ۲۱۴..... به ترک آسان آلن کار بگویید که شما سیگار را ترک کرده‌اید
- ۲۱۵..... درباره نویسنده

***** هرگونه کپی‌برداری از این کتاب یا بخشی از پیگرد قانونی دارد.**

پیشگفتار

فرض کنید یک روش جادویی برای ترک سیگار وجود داشته باشد که هر سیگاری، از جمله شما، را قادر می‌سازد تا سیگار را ترک کند:

فوراً به طور دائم بدون نیاز به اراده بدون تحمل علائم ترک بدون افزایش وزن بدون تاکتیک‌های ترسناک، قرص، چسب یا سایر ترفندها
حال فرض کنید که:

هیچ دوره اولیه احساس محرومیت یا بدبختی وجود ندارد فوراً از موقعیت‌های اجتماعی بیشتر لذت می‌برید احساس اعتماد به نفس بیشتر و آمادگی بهتری برای مدیریت استرس دارید بهتر می‌توانید تمرکز کنید مجبور نیستید بقیه عمرتان را صرف مقاومت در برابر وسوسه گاه به گاه برای روشن کردن سیگار کنید و نه تنها ترک کردن را آسان می‌بینید، بلکه می‌توانید از همان لحظه خاموش کردن آخرین سیگار از این فرآیند لذت ببرید

اگر چنین روش جادویی وجود داشت، آیا از آن استفاده می‌کردید؟

احتمالاً این کار را می‌کردید. اما البته شما به جادو اعتقاد ندارید. من هم همین‌طور. با این وجود، روشی که در بالا توضیح دادم وجود دارد. من آن را ترک آسان می‌نامم. در واقع جادو نیست، فقط اینطور به نظر می‌رسد. مطمئناً وقتی برای اولین بار آن را کشف کردم، اینطور به نظر می‌رسید و می‌دانم که بسیاری از میلیون‌ها سیگاری سابق که با کمک ترک آسان با موفقیت سیگار را ترک کرده‌اند نیز آن را از این منظر می‌بینند.

بدون شک باور ادعاهای من برایتان سخت است. نگران نباشید؛ اگر آنها را بدون مدرک بپذیرید، شما را تا حدودی ساده‌لوح می‌دانم. از طرف دیگر، اشتباه نکنید که آنها را به دلیل دور از ذهن بودنشان رد کنید. به احتمال زیاد شما فقط به دلیل توصیه یک سیگاری سابق که در سمینار ترک آسان آلن کار شرکت کرده، این کتاب را خوانده یا از محصول دیگری از آلن کار استفاده کرده است، این کتاب را می‌خوانید. فرقی نمی‌کند که

این توصیه را مستقیماً یا از طریق کسی که شما را دوست دارد و به شدت نگران است که اگر سیگار را ترک نکنید، دیگر آنجا نخواهید بود تا به دوست داشتن ادامه دهید، دریافت کرده‌اید.

ترک آسان چگونه کار می‌کند؟ توصیف مختصر آن آسان نیست. سیگاری‌ها با حالت‌های مختلف وحشت به سمینارهای ما می‌آیند، متقاعد شده‌اند که موفق نخواهند شد و معتقدند که حتی اگر به طور معجزه‌آسایی موفق به ترک شوند، ابتدا باید یک دوره طولانی بدبختی شدید را تحمل کنند، که موقعیت‌های اجتماعی هرگز به آن اندازه لذت بخش نخواهد بود، که کمتر قادر به تمرکز و مقابله با استرس خواهند بود و اینکه، اگرچه ممکن است دیگر هرگز سیگار نکشند، اما هرگز کاملاً آزاد نخواهند بود و برای بقیه عمرشان گاهی اوقات هوس سیگار کشیدن خواهند داشت و باید در برابر وسوسه مقاومت کنند.

اکثر این سیگاری‌ها چند ساعت بعد در حالی که سیگاری‌های غیرسیگاری خوشحال هستند، سمینار را ترک می‌کنند. چگونه به این تحول باورنکردنی دست می‌یابیم؟ اکثر سیگاری‌ها انتظار دارند که ما با گفتن خطرات وحشتناک سلامتی که آنها را تهدید می‌کند، اینکه سیگار کشیدن یک عادت کثیف و منجر کننده است که برای آنها هزینه زیادی دارد، و اینکه چقدر احمق هستند که سیگار را ترک نمی‌کنند، به این هدف برسیم. نه. ما با گفتن چیزهایی که آنها از قبل می‌دانند، به آنها توهین نمی‌کنیم. اینها مشکلات سیگاری بودن هستند. آنها مشکلات ترک نیستند. سیگاری‌ها به دلایلی که نباید سیگار بکشند، سیگار نمی‌کشند. برای ترک، لازم است دلایلی که آنها سیگار می‌کشند را از بین ببرید. ترک آسان به این مشکل می‌پردازد. **تمایل به سیگار کشیدن را از بین می‌برد.** هنگامی که تمایل به سیگار کشیدن از بین رفت، ترک کردن نیازی به اراده ندارد.

روش ترک آسان به شکل سمینارها، کتاب‌ها، دی‌وی‌دی‌ها، نوارهای صوتی، سی‌دی‌رام‌ها، بازی‌های ویدیویی و وب‌کست‌ها وجود دارد. در هر مورد روش یکسان است، آنها فقط روش‌های مختلفی برای انتقال آن هستند. کدام وسیله را باید انتخاب کنید؟ این یک سوال سلیقه‌ای است. برخی افراد خواندن کتاب را ترجیح می‌دهند، برخی دیگر تماشای دی‌وی‌دی یا آنلاین از طریق وب‌کست را ترجیح می‌دهند. سمینارها از چنان نرخ موفقیت بالایی برخوردارند که ما می‌توانیم ضمانت بازگشت وجه را ارائه دهیم. هزینه بسته به مکان متفاوت است و اگر جزو ۲۰ درصد افرادی هستید که به بیش از یک جلسه نیاز دارند، می‌توانید بدون پرداخت هزینه اضافی در هر تعداد جلسه بعدی شرکت کنید. ما هرگز هیچ سیگاری را ناامید نمی‌کنیم. و اگر پس از اتمام برنامه موفق به ترک

سیگار نشدید، هزینه شما به طور کامل بازپرداخت می‌شود. کمتر از ۵ درصد از شرکت کنندگان در سمینارهای ما در ایالات متحده درخواست بازپرداخت وجه می‌کنند.

اجازه ندهید هیچ یک از موارد فوق از ارزش این کتاب بکاهد. این کتاب به خودی خود یک دوره کامل است و میلیون‌ها خواننده صرفاً با خواندن آن به راحتی سیگار را ترک کرده‌اند. اگر شک دارید، چرا برای راهنمایی بیشتر با نزدیک‌ترین مرکز ترک آسان آلن کار تماس نمی‌گیرید. لیستی از مراکز در پشت کتاب آمده است.

Mokateb.com

هشدار

شاید شما تا حدودی از خواندن این کتاب نگران هستید. شاید، مانند اکثر سیگاری‌ها، صرف فکر کردن به ترک سیگار شما را وحشت زده می‌کند و اگرچه کاملاً قصد دارید روزی آن را متوقف کنید، اما امروز آن روز نیست.

اگر انتظار دارید که من شما را از خطرات وحشتناک سلامتی که سیگاری‌ها را تهدید می‌کند، اینکه سیگاری‌ها ثروت خود را هدر می‌دهند، اینکه این یک عادت کثیف و منزجر کننده است و اینکه شما یک آدم سست اراده هستید، مطلع کنم، باید ناامیدتان کنم. این تاکتیک‌ها هرگز به من در ترک سیگار کمکی نکردند و اگر قرار بود به شما کمک کنند، شما قبلاً سیگار را ترک کرده بودید.

روش من، که من آن را ترک آسان می‌نامم، به این شکل کار نمی‌کند. ممکن است باور برخی از چیزهایی که می‌خواهم بگویم برایتان سخت باشد. با این حال، زمانی که این کتاب را تمام کردید، نه تنها آنها را باور خواهید کرد، بلکه تعجب خواهید کرد که چگونه می‌توانستید شستشوی مغزی داده شوید تا خلاف آن را باور کنید.

یک تصور غلط رایج وجود دارد که ما سیگار کشیدن را انتخاب می‌کنیم. سیگاری‌ها به اندازه افرادی که الکل مصرف می‌کنند و الکلی می‌شوند، یا افرادی که هروئین مصرف می‌کنند و معتاد می‌شوند، سیگار کشیدن را انتخاب نمی‌کنند. درست است که ما انتخاب می‌کنیم آن سیگارهای اولیه آزمایشی را روشن کنیم. من گاهی اوقات انتخاب می‌کنم که به سینما بروم، اما مطمئناً انتخاب نمی‌کنم که بقیه عمرم را در آنجا بگذرانم.

یک لحظه به این موضوع فکر کنید. آیا تا به حال تصمیم قطعی گرفته‌اید که بدون سیگار کشیدن نمی‌توانید از یک وعده غذایی یا یک موقعیت اجتماعی لذت ببرید، یا اینکه بدون سیگار نمی‌توانید تمرکز کنید یا استرس را کنترل کنید؟ در چه مرحله‌ای تصمیم گرفتید که به سیگار نیاز دارید، نه فقط برای موقعیت‌های اجتماعی، بلکه به این نتیجه رسیدید که باید آنها را همیشه همراه خود داشته باشید و بدون آنها احساس ناامنی و حتی وحشت کنید؟ چه تاریخی تصمیم گرفتید که تا آخر عمر سیگاری باشید، تمام روز و هر روز پک بزنید و هرگز نتوانید آن را متوقف کنید؟ میانگین سیگاری‌های آمریکایی اولین سیگار خود را در سیزده سالگی کشیده‌اند. آیا واقعاً می‌گوییم که در سیزده سالگی تصمیم گرفتیم که تا روز مرگمان سیگاری باشیم؟

البته که نه. مانند هر سیگاری دیگری، ما در دام افتادیم. تله نیکوتین ظریف‌ترین و شوم‌ترین تله‌ای است که انسان و طبیعت با هم ترکیب کرده‌اند. هیچ والدین عاقلی روی این سیاره - چه سیگاری و چه غیرسیگاری - وجود ندارد که به فکر سیگار کشیدن فرزندانشان خوشحال باشد. مطمئناً این به این دلیل است که در اعماق وجودشان، همه سیگاری‌ها آرزو می‌کنند که کاش هرگز شروع نکرده بودند. واقعاً جای تعجب نیست، هیچ کس قبل از اینکه به دام بیفتد، برای لذت بردن از وعده‌های غذایی یا مقابله با استرس به سیگار نیاز نداشت.

در عین حال که همه سیگاری‌ها می‌خواهند سیگار را ترک کنند، همه سیگاری‌ها می‌خواهند به سیگار کشیدن ادامه دهند. به هر حال، هیچ کس ما را مجبور به سیگار کشیدن نمی‌کند - فقط خود سیگاری‌ها هستند که تصمیم می‌گیرند سیگار را روشن کنند.

اگر یک دکمه جادویی وجود داشت که سیگاری‌ها می‌توانستند آن را فشار دهند تا صبح روز بعد طوری از خواب بیدار شوند که انگار هرگز آن اولین سیگار را روشن نکرده بودند، تنها سیگاری‌های باقی مانده جوانانی بودند که هنوز در مرحله آزمایشی هستند، با آتش بازی می‌کنند و متقاعد شده‌اند که هرگز نمی‌توانند معتاد شوند. آیا همه ما اینطور شروع نکردیم؟

حقیقت این است که تنها چیزی که ما را به سیگار کشیدن وادار می‌کند، تنها چیزی که ما را از رهایی باز می‌دارد، این است: ترس!

ترس از اینکه به عنوان یک غیرسیگاری، مجبور باشیم در بقیه عمرمان با احساس محرومیت و بدبختی دست و پنجه نرم کنیم. ترس از اینکه برای غلبه بر هوس‌های وحشتناک به ذخایر بی‌پایان اراده نیاز داریم. ترس از اینکه یک وعده غذایی یا یک موقعیت اجتماعی هرگز بدون سیگار به آن اندازه لذت بخش نخواهد بود. ترس از اینکه هرگز نمی‌توانیم بدون عصای کوچکمان تمرکز کنیم، استرس را کنترل کنیم یا به اندازه کافی اعتماد به نفس داشته باشیم. ترس از اینکه شخصیت و منش ما تغییر کند. اما مهم‌تر از همه، ترس از اینکه هرگز کاملاً آزاد نخواهیم بود و اینکه بقیه عمرمان را صرف هوس سیگار کشیدن خواهیم کرد اما اجازه این کار را نخواهیم داشت.

اگر، مانند من، قبلاً تمام روش‌های «معمول» را برای ترک امتحان کرده‌اید، نه تنها تحت سلطه آن ترس‌هایی که من توصیف می‌کنم خواهید بود، بلکه متقاعد خواهید شد که هرگز نمی‌توانید آزاد شوید.

اگر نگران، وحشت زده هستید یا احساس می‌کنید که زمان مناسبی برای ترک سیگار نیست، پس تحت تأثیر ترس هستید. همانطور که در سراسر این کتاب نشان خواهیم داد، این ترس با سیگار تسکین نمی‌یابد، بلکه توسط آنها ایجاد می‌شود. افراد غیرسیگاری هیچ یک از این ترس‌ها را ندارند.

شما تصمیم نگرفتید که در دام نیکوتین بیفتید. مانند همه تله‌ها، طوری طراحی شده است که شما را در آن نگه دارد. از خود بپرسید، وقتی آن سیگارهای اولیه آزمایشی را روشن کردید، آیا فکر می‌کردید تا زمانی که دارید سیگاری بمانید؟ پس کی می‌خواهید ترک کنید؟ فردا؟ در روز جهانی ترک سیگار بعدی؟ شب سال نو؟ سال بعد؟ دست از سرکار گذاشتن خودت بردار! این تله طوری طراحی شده است که شما را تا آخر عمر نگه دارد. به نظر شما چرا همه آن سیگاری‌های دیگر قبل از اینکه سیگار آنها را بکشد، آن را ترک نکردند؟

این کتاب اولین بار در سال ۱۹۸۵ منتشر شد. بیش از ۱۱،۰۰۰،۰۰۰ نسخه فروخته است و از آن زمان تاکنون هر سال پرفروش‌ترین بوده است. در گردآوری این نسخه کاملاً جدید آمریکایی، ما از بیش از بیست و پنج سال بازخورد از سمینارها و نسخه‌های قبلی خود استفاده می‌کنیم. همانطور که به زودی خواهید خواند، این بازخورد اطلاعاتی را آشکار کرده است که از وحشیانه‌ترین رویاهای من در مورد اثربخشی ترک آسان فراتر رفته است. همچنین دو جنبه از این روش را آشکار کرده است که باعث نگرانی من شده است. مورد دوم را در یک لحظه پوشش خواهیم داد. مورد اول از نامه‌های زیادی که از خوانندگان دریافت کرده‌ام به وجود آمده است. من سه نمونه معمولی را ارائه می‌دهم:

- «من ادعاهای شما را باور نکردم و از شک کردن به شما عذرخواهی می‌کنم. همانطور که گفتید آسان و لذت بخش بود. من به همه دوستان و اقوام سیگاری‌ام نسخه‌هایی از کتاب شما را داده‌ام، اما نمی‌توانم بفهمم که چرا آنها آن را نمی‌خوانند.»
- «هشت سال پیش یک دوست سیگاری سابق کتاب شما را به من داد. من تازه به خواندن آن رسیده‌ام و نمی‌توانم به شما بگویم که آزاد بودن چقدر عالی است. تنها پشیمانی من این است که هشت سال را هدر دادم.»
- «من تازه خواندن ترک آسان را تمام کرده‌ام. می‌دانم که فقط چهار روز گذشته است، اما احساس خیلی خوبی دارم، می‌دانم که دیگر هرگز نیازی به سیگار کشیدن نخواهم داشت. من پنج سال پیش شروع به خواندن کتاب شما کردم، به نیمه راه رسیدم و وحشت کردم. می‌دانستم که اگر به خواندن ادامه دهم، باید سیگار را ترک کنم. آیا من احمق نبودم؟»

نه، آن خانم جوان خاص احمق نبود. من قبلاً به یک دکمه جادویی اشاره کردم. ترک آسان آلن کار درست مانند آن دکمه جادویی عمل می‌کند. بگذارید کاملاً روشن کنم، ترک آسان جادو نیست، اما برای من و میلیون‌ها سیگاری سابق که ترک سیگار را آسان و لذت بخش یافته‌اند، مانند جادو به نظر می‌رسد!

این هشدار است. ما یک وضعیت مرغ و تخم مرغ داریم. هر سیگاری می‌خواهد سیگار را ترک کند و هر سیگاری می‌تواند این کار را آسان و لذت بخش انجام دهد. فقط ترس است که سیگاری‌ها را از تلاش برای ترک باز می‌دارد. بزرگ‌ترین فایده ترک سیگار، خلاص شدن از شر آن ترس است. اما تا زمانی که کتاب را تمام نکنید، از شر آن خلاص نخواهید شد. برعکس، مانند خانم در مثال سوم، آن ترس ممکن است حتی در حین خواندن افزایش یابد و این ممکن است شما را از اتمام آن باز دارد.

شما تصمیم نگرفتید که در این دام بیفتید. وقتی جوان بودید، تازه به عنوان یک سیگاری شروع به کار کرده بودید، حتی نمی‌دانستید که این دام وجود دارد. باید در ذهن خود کاملاً روشن کنید که مگر اینکه تصمیم قطعی برای این کار بگیرید، از آن فرار نخواهید کرد. ممکن است از قبل برای ترک سیگار بی‌تاب باشید. از طرف دیگر ممکن است نگران باشید. در هر صورت شما کاملاً چیزی برای از دست دادن ندارید!

اگر در پایان کتاب تصمیم گرفتید که می‌خواهید به سیگار کشیدن ادامه دهید، هیچ چیز مانع شما نمی‌شود. حتی لازم نیست در حین خواندن کتاب، سیگار را کم یا متوقف کنید و به یاد داشته باشید: هیچ شوک درمانی وجود ندارد. آیا واقعاً فکر می‌کنید که هشدارهای بهداشتی روی پاکت‌های سیگار، سیگاری‌ها را از ترک می‌ترساند؟ اگر این کار را می‌کنند، چرا از هر پنج بزرگسال آمریکایی، یک نفر هنوز سیگار می‌کشد؟

برعکس، من جز خبرهای خوب چیزی برای شما ندارم. آیا می‌توانید تصور کنید که نلسون ماندلا وقتی بالاخره از زندان آزاد شد، چه احساسی داشت؟ این همان احساسی است که من هنگام فرار از دام نیکوتین داشتم. این همان احساسی است که میلیون‌ها سیگاری سابق که از روش من استفاده کرده‌اند، دارند. در پایان کتاب: شما هم همین احساس را خواهید داشت! برای آن برو!

مقدمه

«من می‌خواهم دنیا را از شر سیگار کشیدن خلاص کنم.»

با همسرم صحبت می‌کردم. او فکر کرد که بالاخره دیوانه شده‌ام. قابل درک است اگر در نظر بگیرید که او بارها و بارها شاهد شکست من در ترک سیگار بوده است. آخرین مورد دو سال قبل بود. من در واقع شش ماه جهنم محض را پشت سر گذاشته بودم تا اینکه بالاخره تسلیم شدم و سیگار روشن کردم. شرمنده نیستم که اعتراف کنم مثل بچه‌ها گریه کردم. گریه می‌کردم چون می‌دانستم که محکوم به سیگاری بودن تا آخر عمر هستم. من در آن تلاش آنقدر تلاش کرده بودم و آنقدر عذاب کشیده بودم که می‌دانستم دیگر هرگز قدرت گذراندن دوباره آن مصیبت را نخواهم داشت. من مرد خشنی نیستم، اما اگر یک غیرسیگاری متکبر به اندازه کافی احمق بود که به من پیشنهاد کند که همه سیگاری‌ها می‌توانند به راحتی، فوراً و برای همیشه سیگار را ترک کنند، من مسئول اعمال خود نبودم. با این حال، من متقاعد شده‌ام که هر هیئت منصفه‌ای در جهان، که فقط از سیگاری‌ها تشکیل شده باشد، مرا به دلیل قتل موجه می‌بخشید.

شاید شما هم باور اینکه ترک سیگار می‌تواند آسان باشد را غیرممکن می‌دانید. اگر چنین است، از شما التماس می‌کنم که این کتاب را به نزدیک‌ترین سطل زباله نیندازید. لطفاً به من اعتماد کنید. من به شما اطمینان می‌دهم که این درست است که هر سیگاری - حتی شما - می‌تواند ترک آن را آسان ببیند.

به هر حال، دو سال بعد، در حالی که سیگاری را که می‌دانستم آخرین سیگارم خواهد بود را خاموش کرده بودم، نه تنها به همسرم گفتم که من قبلاً یک غیرسیگاری هستم، بلکه می‌خواهم بقیه دنیا را هم درمان کنم. باید اعتراف کنم که در آن زمان شک و تردید او را تا حدودی آزاردهنده یافتم. با این حال، به هیچ وجه احساس شعف من را کم نکرد. گمان می‌کنم که شور و شوق من از دانستن اینکه من قبلاً یک غیرسیگاری خوشحال بودم، تا حدودی دیدگاه من را مخدوش کرد. با نگاهی به گذشته، می‌توانم با نگرش او همدردی کنم. حالا می‌فهمم که چرا جویس و دوستان صمیمی و نزدیکانم فکر می‌کردند که من کاندیدای تیمارستان هستم.

وقتی به زندگی‌ام نگاه می‌کنم، تقریباً به نظر می‌رسد که تمام وجودم برای حل مشکل سیگار کشیدن آماده شده است. حتی آن سال‌های نفرت‌انگیز آموزش و تمرین به عنوان یک حسابدار خبره، در کمک به من برای کشف اسرار دام سیگار، بسیار ارزشمند بود.

آبراهام لینکلن زمانی گفت که شما نمی‌توانید همیشه همه مردم را فریب دهید، اما دقیقاً همان چیزی است که من معتقدم شرکت‌های دخانیات برای دهه‌ها با موفقیت انجام داده‌اند. من همچنین معتقدم که اولین کسی بودم که واقعاً دام سیگار را درک کردم. لطفاً این جمله را با تکبر اشتباه نگیرید. ای کاش می‌توانستم ادعا کنم که هوش برتر من مرا به این درک رسانده است، اما در واقع فقط شرایط زندگی خودم بود.

آن روز مهم ۱۵ ژوئیه ۱۹۸۳ بود. من از آلکاتراز فرار نکردم، اما اینطور احساس می‌شد. حتی امروز، بیش از بیست سال بعد، هنوز هم می‌توانم احساس آرامش، شادی و هیجان را وقتی که آن ته سیگار آخر را خاموش کردم به یاد بیاورم. بلافاصله متوجه شدم که چیزی را کشف کرده‌ام که هر سیگاری مخفیانه رویای آن را در سر می‌پروراند: **یک راه آسان برای ترک سیگار.**

پس از آزمایش این روش روی دوستان و بستگان سیگاری، حسابداری را رها کردم و یک مشاور تمام وقت شدم و سمینارهایی را برای کمک به سیگاری‌های دیگر برای رهایی برگزار کردم. من اولین نسخه این کتاب را در سال ۱۹۸۵ نوشتم. یکی از شکست‌های من، مردی که در فصل ۲۵ توصیف شده است، الهام بخش بود. او دو بار به من مراجعه کرد و هر دو بار به گریه افتادیم. او آنقدر مضطرب بود که نمی‌توانستم او را به اندازه کافی آرام کنم تا به حرف‌های من گوش دهد. امیدوار بودم که اگر همه آن را بنویسم، او بتواند آن را در زمان مناسب خود، هر چند بار که می‌خواهد، بخواند و این به او کمک کند تا پیام را جذب کند.

من هیچ شکی نداشتم که ترک آسان به همان اندازه که برای من موثر بوده است، برای سیگاری‌های دیگر نیز موثر خواهد بود. با این حال، وقتی به فکر قرار دادن این روش در قالب کتاب افتادم، نگران بودم. من تحقیقات بازار خودم را انجام دادم. نظرات خیلی دلگرم کننده نبود:

- «چگونه یک کتاب می‌تواند به من در ترک سیگار کمک کند؟ چیزی که من به آن نیاز دارم اراده است!»
- «چگونه یک کتاب می‌تواند به من در مقابله با دردهای وحشتناک ترک کمک کند؟»

علاوه بر این نظرات بدبینانه، من نیز تردیدهای خودم را داشتم. در طول یک سمینار، اگر مشخص می‌شد که یک مراجعه کننده نکته مهمی را اشتباه متوجه شده است، می‌توانستم وضعیت را اصلاح کنم. اما چگونه یک کتاب می‌تواند این کار را انجام دهد؟

یادم می‌آید زمانی که در حال تحصیل برای حسابدار شدن بودم و نکته خاصی را در یک کتاب نمی‌فهمیدم یا با آن موافق نبودم، چقدر ناامید می‌شدم چون نمی‌توانستید از یک کتاب بخواهید که توضیح دهد. من همچنین به خوبی می‌دانستم که بسیاری از مردم دیگر به خواندن عادت ندارند.

علاوه بر همه این عوامل، من یک شک داشتم که بر بقیه غلبه می‌کرد. من نویسنده نبودم و از محدودیت‌هایم در این زمینه بسیار آگاه بودم. من مطمئن بودم که می‌توانم رو در رو با هر سیگاری بنشینم و آنها را متقاعد کنم که فرآیند ترک سیگار چقدر می‌تواند آسان و لذت بخش باشد، اما آیا می‌توانستم آن توانایی را به کلمه مکتوب ترجمه کنم؟ خوشبختانه لازم نبود نگران باشم. در بیست و شش سالگی که از اولین حضور ترک آسان در قفسه‌ها می‌گذرد، ما ده‌ها هزار نامه و ایمیل از خوانندگان سپاسگزار دریافت کرده‌ایم که حاوی نظراتی مانند:

- «این بهترین کتابی است که تا به حال نوشته شده است.»
- «شما گوروی من هستید.»
- «شما یک نابغه هستید.»
- «شما باید لقب شوالیه بگیرید.»
- «شما باید نخست وزیر شوید.»
- «شما یک قدیس هستید.»

دریافت چنین نامه‌هایی فوق‌العاده و فروتنانه است و امیدوارم اجازه نداده باشم که چنین نظراتی به سرم بزند. من کاملاً آگاهم که این نظرات برای تعریف از مهارت‌های ادبی من بیان نشده‌اند، بلکه علیرغم فقدان آنها بیان شده‌اند. آنها به این دلیل بیان شدند که چه ترجیح شما خواندن کتاب، تماشای یک وب‌کست آنلاین یا شرکت در یک سمینار باشد:

روش ترک آسان آلن کار می‌کند!

ما اکنون نه تنها یک شبکه از بیش از ۱۵۰ مرکز سمینار، از جمله مکان‌هایی در سراسر ایالات متحده داریم، بلکه این کتاب اکنون به بیش از چهل زبان ترجمه شده است. در حال حاضر، این کتاب پرفروش‌ترین کتاب غیرداستانی در روسیه است و در فهرست پرفروش‌ترین‌ها در هلند، آلمان، فرانسه، نروژ، ایتالیا، اسپانیا و بریتانیا نیز قرار گرفته است. این کتاب به ندرت از بین ۵۰ کتاب پرفروش در وبسایت‌های اروپایی آمازون خارج

می‌شود و یکی از کتاب‌های پر نقد آنهاست که بیش از ۱۱۰۰ رتبه پنج ستاره - بالاترین رتبه موجود - را دریافت کرده است. ناشر نروژی من به من می‌گوید که وقتی هری پاتر و محفل ققنوس فوق‌العاده منتشر شد، ترک آسان را از رتبه اول خارج نکرد!

پس از گذشت تقریباً یک سال از برگزاری سمینارهای ترک سیگار، فکر می‌کردم همه چیزهایی را که باید در مورد کمک به سیگاری‌ها برای ترک بدانم یاد گرفته‌ام. به طرز شگفت‌انگیزی، من هنوز تقریباً هر روز چیز جدیدی یاد می‌گیرم. این واقعیت باعث نگرانی من شد که از من خواسته شد نسخه اصلی را مرور کنم و این نسخه کاملاً جدید آمریکایی را بنویسم. می‌ترسیدم که مجبور شوم تقریباً هر چیزی را که نوشته بودم اصلاح یا پس بگیرم.

باز هم، لازم نبود نگران باشم. اصول اولیه ترک آسان امروز به همان اندازه که برای اولین بار در سال ۱۹۸۵ آنها را روی کاغذ آوردم، صحیح هستند. حقیقت زیبا این است:

ترک سیگار آسان است

این یک واقعیت است. تنها چالش من این است که سیگاری‌ها را متقاعد کنم که این درست است.

در سمینارها سعی می‌کنیم به کمال برسیم. هر شکست به شدت به ما آسیب می‌زند زیرا می‌دانیم که هر سیگاری می‌تواند ترک سیگار را آسان ببیند. وقتی سیگاری‌ها شکست می‌خورند، تمایل دارند خود را سرزنش کنند، اما ما این شکست را شکست خود می‌دانیم - ما نتوانستیم آن سیگاری‌ها را متقاعد کنیم که ترک سیگار و ترک آن چقدر آسان و لذت بخش است. به همین دلیل است که ما به همه شرکت کنندگان در سمینار خود ضمانت بازگشت وجه را ارائه می‌دهیم. در حالی که در ابتدا این مفهوم بازگشت پول تقریباً باعث حمله قلبی مدیر بانک من شد، در طول بیست و پنج سال گذشته، ترس او بی‌اساس بوده است زیرا کمتر از ۵٪ از شرکت کنندگان ادعای بازپرداخت می‌کنند.

وقتی شروع به برگزاری سمینار برای کمک به سیگاری‌ها کردم، در ابتدا معتقد بودم که بزرگ‌ترین دشمن من صنعت دخانیات خواهد بود. در حالی که درست است که آنها چندان دوستانه رفتار نکرده‌اند، اما به طرز شگفت‌انگیزی موانع اصلی من در واقع همان موسساتی بوده‌اند که فکر می‌کردم بزرگ‌ترین متحدان من خواهند بود: رسانه‌ها، دولت و موسسات کنترل دخانیات.

من از طرفداران فیلم‌های قدیمی هستم و اخیراً فیلم **Sister Kenny** فوق‌العاده را تماشا کردم. این یک فیلم نسبتاً گمنام از دهه ۱۹۴۰ با بازی **Rosalind Russell** است. این فیلم داستان شگفت‌انگیز (و واقعی) خواهر الیزابت کنی، پرستاری استرالیایی را روایت می‌کند که با کودکانی که از فلج اطفال رنج می‌بردند کار می‌کرد. در نیمه اول قرن بیستم تا زمان کشف واکسن در سال ۱۹۵۴، کلمه «فلج اطفال» همان ترسی را ایجاد می‌کرد که امروزه کلمه «سرطان» ایجاد می‌کند. اثر فلج اطفال نه تنها فلج کردن پاها و دست‌ها بود، بلکه آنها را نیز از شکل طبیعی خارج می‌کرد. درمان پزشکی آن زمان این بود که اندام‌ها را در آهن قرار دهند تا از تغییر شکل آنها جلوگیری شود. نتیجه فلج شدن مادام‌العمر بود.

خواهر کنی به درستی معتقد بود که آهن در واقع از بهبودی جلوگیری می‌کند و هزاران بار در کلینیک خود نشان داد که می‌توان ماهیچه‌ها را دوباره آموزش داد تا کودکان بتوانند دوباره راه بروند. با این حال، خواهر کنی پزشک نبود، او فقط یک پرستار بود. چطور جرات کرد در حوزه‌ای که به پزشکان واجد شرایط محدود می‌شد، دخالت کند؟ به نظر نمی‌رسید که مهم باشد که خواهر کنی راه‌حلی برای این مشکل پیدا کرده و ثابت کرده است که راه‌حل او موثر است. کودکانی که توسط خواهر کنی درمان می‌شدند می‌دانستند که او درست می‌گوید. والدین آنها نیز همین‌طور. با این حال، موسسه پزشکی استرالیا نه تنها از پذیرش روش‌های او خودداری کرد، بلکه او را از طبابت نیز منع کرد. در سال ۱۹۴۰، پس از سی سال طرد شدن، خواهر کنی به ایالات متحده نقل مکان کرد و در آنجا در نهایت به عنوان یک معجزه‌گر شناخته شد. در سال ۱۹۵۲ او به عنوان تحسین برانگیزترین زن آمریکا انتخاب شد.

من این فیلم را سال‌ها قبل از اینکه ترک آسان را کشف کنم برای اولین بار دیدم. این یک داستان فوق‌العاده و سرگرم‌کننده است، اما مطمئناً هالیوود برای جلوه‌های دراماتیک از مجوز هنری زیادی استفاده کرده است؟ خواهر کنی نمی‌توانست چیزی را کشف کند که موسسه پزشکی نتوانسته است. مطمئناً حرفه پزشکی آن دایناسورهایی که به تصویر کشیده می‌شدند نبودند؟ چگونه ممکن است بیست سال طول بکشد تا این مردان و زنان باهوش و فداکار علم، حقایق را که به وضوح جلوی چشمانشان بود بپذیرند؟

می‌گویند واقعیت عجیب‌تر از داستان است. من از سازندگان **Sister Kenny** به خاطر متهم کردن آنها به استفاده از مجوز هنری عذرخواهی می‌کنم. من اکنون از نزدیک مشکلاتی را که او با آن روبرو بود می‌دانم. من مانند خواهر کنی، فقط یک فرد تنها هستم که از حمایت شرکت‌های بزرگ داروسازی یا موسسات خیریه بزرگ کنترل دخانیات مانند انجمن سرطان آمریکا، انجمن ریه یا بنیاد قلب و سکتة مغزی برخوردار نیستم. مانند او،

من فقط به این دلیل مشهور هستم که رویکردم کار می‌کند. مانند او، موسسه پزشکی تجربه میلیون‌ها انسان واقعی را که با استفاده از رویکرد ساده و بدون داروی من با موفقیت سیگار را ترک کرده‌اند، نادیده گرفته است. من مانند خواهر کنی، ساده لوحانه فکر می‌کردم که وقتی موسسه پزشکی اثربخشی رویکرد من را ببیند، درنگ نمی‌کند که آن را بپذیرد. من نمی‌توانستم بیشتر از این اشتباه کنم.

ممکن است به این نتیجه برسید که من به حرفه پزشکی احترام نمی‌گذارم. هیچ چیز نمی‌تواند دور از حقیقت باشد. یکی از پسران من پزشک است و من حرفه بهتری از این نمی‌شناسم. در واقع، ما بیشتر از هر منبع دیگری از سوی متخصصان پزشکی به مراکز خود ارجاع داده می‌شویم و به طرز شگفت‌انگیزی، بیشتر مراجعین ما از حرفه پزشکی هستند تا از هر حرفه دیگری.

در سال‌های اولیه، من توسط حرفه پزشکی به عنوان ترکیبی از شارلاتان و شیاد در نظر گرفته می‌شدم. با این حال، در آگوست ۱۹۹۷، افتخار بزرگی داشتم که برای سخنرانی در دهمین کنفرانس جهانی دخانیات یا سلامت، که توسط سازمان بهداشت جهانی در پکن برگزار شد، دعوت شدم. من معتقدم که اولین فرد بدون مدرک پزشکی هستم که چنین افتخاری را دریافت می‌کنم. خود دعوتنامه معیاری از پیشرفتی بود که ما در ایجاد ترک آسان در جریان اصلی روش‌های ترک سیگار داشته‌ایم. با این حال، ناامید شدم که متوجه شدم سخنرانی من به گوش‌های ناشنوا افتاد. به نظر می‌رسید که شرکت‌کنندگان (عمدتاً سیاستگذاران بهداشت عمومی و محققان دخانیات) فقط می‌توانند به رویکردهای مبتنی بر دارو برای ترک سیگار فکر کنند (به عنوان مثال درمان اعتیاد به نیکوتین با تجویز نیکوتین). این خوشبختانه و راحت بود، زیرا خود کنفرانس توسط تولیدکنندگان محصولات جایگزین نیکوتین حمایت مالی می‌شد.

در آن کنفرانس به ذهنم رسید که تقریباً هیچ یک از افرادی که در زمینه تلاش برای کمک به سیگاری‌ها برای ترک فعالیت می‌کنند، خودشان هرگز سیگاری نبوده‌اند. آنها ممکن است ساختار مولکولی نیکوتین و تأثیر قرار گرفتن مداوم در معرض قطران موجود در تنباکو بر بدن انسان را بدانند، اما هیچ یک از آنها واقعاً سیگاری‌ها و سیگار کشیدن را درک نمی‌کنند. در نتیجه، آنها مطلقاً چیزی در مورد واقعیت ترک سیگار نمی‌دانستند.

در نتیجه این شکاف عظیم در دانش آنها، استراتژی موسسه پزشکی این بود (و تا به امروز نیز هست) که به سیگاری‌ها چیزی را بگویند که آنها از قبل می‌دانند: اینکه آنها نباید سیگار بکشند زیرا این کار منجر کننده، ضد اجتماعی، خطرناک و گران است. بیایید با آن روبرو شویم، اگر این استراتژی جواب می‌داد، هیچ سیگاری

وجود نداشت. سیگاری‌ها به دلایلی که نباید سیگار بکشند، سیگار نمی‌کشند - هر سیگاری از قبل این را می‌داند و اگر قرار بود باعث ترک آنها شود، سال‌ها پیش این کار را می‌کرد.

حتی امروزه، به نظر می‌رسد که متخصصان پزشکی معتقدند که هنگام ترک سیگار، باید از محصولات جایگزین نیکوتین یا داروهای ضد افسردگی استفاده شود. در حالی که به ما گفته می‌شود که چنین درمان‌هایی «می‌تواند شانس شما را برای ترک دو برابر کند»، حقیقت این است که وقتی همه چیز گفته و انجام شد، چنین درمان‌هایی ۸۵ تا ۹۵ درصد شکست می‌خورند (بسته به اینکه کدام تحقیق را می‌خوانید). اینکه چرا پزشکان به تجویز درمان‌هایی با چنین سطوح پایینی از موفقیت ادامه می‌دهند، کاملاً از من دور است، به خصوص زمانی که یک جایگزین سریع و ارزان وجود دارد که اثربخشی آن هزاران بار در طول سال‌ها ثابت شده است.

در حال نوشتن این مطلب، مقامات بهداشتی به تازگی از راه‌اندازی یک کمپین رسانه‌ای دیگر با هدف منصرف کردن کودکان از شروع سیگار کشیدن با استفاده از تصاویر بصری ترسناک خبر داده‌اند. من اخیراً به همراه پزشکی که نماینده اقدام در مورد سیگار کشیدن و سلامت (ASH) بود، در تلویزیون ظاهر شدم، که هرگز در زندگی خود سیگار نکشیده بود و هرگز یک سیگاری را درمان نکرده بود. او قاطعانه به بینندگان اطلاع داد که این کمپین هزاران کودک را از سیگار کشیدن منصرف می‌کند و در نتیجه جان صدها یا شاید هزاران نفر را نجات می‌دهد. متأسفانه آمارها دلیلی برای چنین خوش بینی ندارند. مطالعات از سراسر جهان نشان می‌دهد که سطح سیگار کشیدن در بین نوجوانان، به ویژه دختران نوجوان، هرگز به این اندازه بالا نبوده است.

من این موضوع را ذکر می‌کنم زیرا عدم درک عمیقی را که بسیاری از موسسات بهداشتی از سیگار کشیدن و سیگاری‌ها دارند، نشان می‌دهد. تا زمانی که نوجوانان سیگار کشیدن را جالب، ضد تشکیلات و نشانه‌ای از استقلال و بزرگسالی بدانند، صرف نظر از اینکه موسسه بهداشت چه چیزی در مورد خطرات طولانی مدت به آنها می‌گوید، آزمایش خواهند کرد. آنها می‌دانند که یک سیگار آنها را نمی‌کشد و معتقدند که هرگز نمی‌توانند به چیزی که طعم آنقدر منجر کننده‌ای دارد معتاد شوند. آیا اینطور نبود که همه ما شروع کردیم؟

من را شوکه می‌کند که موسسه پزشکی هنوز متوجه نشده است که هر پدر و مادری روی کره زمین می‌داند - که بهترین راه برای تضمین اینکه نوجوانان ما شروع به سیگار کشیدن می‌کنند این است که به آنها بگوییم این کار را نکنند.

در نسخه اصلی این کتاب نوشتم:

«باد تغییر در جامعه می‌وزد. گلوله‌ای برفی شروع شده است که امیدوارم این کتاب به تبدیل آن به بهمن کمک کند.»

بیست و پنج سال و بیش از ۱۱۰۰۰۰۰۰ نسخه بعد، فکر می‌کنم گلوله برفی به اندازه یک توپ بولینگ رشد کرده است، اما هنوز فقط یک قطره در اقیانوس است. در حالی که موسسه کنترل دخانیات به خاطر آخرین «پیروزی» خود به خود تبریک می‌گوید، هر ساله تخمین زده می‌شود که ۵ میلیون سیگاری در اثر اعتیاد خود جان خود را از دست می‌دهند و بیش از ۱۰ میلیون سیگاری نوجوان جدید جایگزین آنها می‌شوند. این به نظر من، بو یا صدای «پیروزی» نمی‌آید.

من از میلیون‌ها سیگاری سابق که در سمینارهای ما شرکت کرده‌اند، کتاب‌های من را خوانده‌اند، وب‌کست را تماشا کرده‌اند و ترک آسان را به دوستان، اقوام و همکاران خود توصیه کرده‌اند، بسیار سپاسگزارم و صمیمانه امیدوارم که به این کار ادامه دهند.

این تبلیغات دهان به دهان است که توپ بولینگ را به بهمن تبدیل می‌کند. در حالی که متخصصان پزشکی به تجویز آخرین قرص یا معجون ادامه می‌دهند (بسیاری از آنها در واقع حاوی دارویی هستند که شما در تلاش برای ترک آن هستید)، سیگاری‌های بیشتر و بیشتری به راه‌حل عقل سلیم و بدون درد ارائه شده توسط ترک آسان روی می‌آورند.

حقیقت این است که، همانطور که ما هزاران بار در طول سال‌ها نشان داده‌ایم، ترک سیگار می‌تواند آسان و لذت بخش باشد. آیا احساس ناامیدی و تاریکی می‌کنید؟ فراموشش کن. من خوش شانس بوده‌ام که به چیزهای فوق‌العاده‌ای در زندگی‌ام دست یافته‌ام. بزرگ‌ترین آنها فرار از بردگی اعتیاد به نیکوتین بود. من بیش از بیست و پنج سال پیش فرار کردم و هنوز نمی‌توانم از شادی آزاد بودن بگذرم. نیازی به احساس بدبختی نیست. هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد. برعکس، شما در شرف دستیابی به چیزی هستید که هر سیگاری روی کره زمین دوست دارد به آن دست یابد: **آزاد بودن!**

فصل اول

بدترین معتاد به نیکوتین که تا به حال دیده‌ام

شاید باید با شرح اعتبارنامه خود برای نوشتن این کتاب شروع کنم. نه، من پزشک یا روانشناس نیستم. مدارک من بسیار مرتبط‌تر هستند. من سی و سه سال از زندگی‌ام را به عنوان یک سیگاری قهار گذراندم. در سال‌های بعد، در یک روز بد، صد نخ سیگار می‌کشیدم و هرگز کمتر از شصت نخ نبود.

در طول زندگی‌ام ده‌ها بار برای ترک تلاش کرده بودم. یک بار برای شش ماه فلاکت‌بار سیگار را ترک کردم. از تک تک دقایق آن متنفر بودم، و همچنان کنار سیگاری‌ها می‌ایستادم تا بوی تنباکو را حس کنم.

در مورد اکثر سیگاری‌ها، اینطور است که «من قبل از اینکه اتفاقی برای من بیفتد، ترک می‌کنم.» آن «اتفاق» از قبل برای من در حال رخ دادن بود. من قبلاً به مرحله‌ای رسیده بودم که می‌دانستم سیگار دارد من را می‌کشد. من سردرد دائمی داشتم که فکر می‌کردم از فشار سرفه‌های مداوم طبیعی است. می‌توانستم ضربان مداوم رگ را که به صورت عمودی در مرکز پیشانی‌ام پایین می‌آید احساس کنم و صادقانه معتقد بودم که هر لحظه انفجاری در سرم رخ می‌دهد و من از خونریزی مغزی می‌میرم. این من را آزار می‌داد و من را می‌ترساند، اما باز هم من را از روشن کردن سیگار بعدی باز نمی‌داشت.

من به مرحله‌ای رسیده بودم که حتی از تلاش برای ترک کردن نیز دست کشیده بودم. حتی اینطور نبود که از سیگار کشیدن لذت ببرم. اکثر سیگاری‌ها در مرحله‌ای از زندگی خود از این توهم رنج می‌برند که از برخی سیگارها لذت می‌برند، اما من اینطور نبودم. من همیشه از طعم و بوی آن متنفر بودم، اما فکر می‌کردم که سیگار به من کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنم. این به من شجاعت و اعتماد به نفس می‌داد و وقتی سعی می‌کردم ترک کنم همیشه بدبخت بودم، هرگز نمی‌توانستم زندگی لذت بخشی را بدون سیگار تصور کنم.

در طول آن سال‌های وحشتناک به عنوان یک سیگاری، فکر می‌کردم که زندگی‌ام به سیگار بستگی دارد و حاضر بودم بمیرم تا اینکه بدون آنها باشم. امروز، بیش از بیست و پنج سال پس از اینکه بالاخره از بردگی سیگار رها

شدم، مردم هنوز از من می‌پرسند که آیا تا به حال هوس گاه به گاه سیگار را دارم. من با صداقت پاسخ می‌دهم: «هرگز، هرگز، هرگز» - فقط برعکس. من زندگی فوق‌العاده‌ای داشته‌ام. اگر به خاطر سیگار کشیدن می‌مردم، نمی‌توانستم شکایت کنم. من مرد بسیار خوش شانسی بوده‌ام، اما شگفت‌انگیزترین اتفاقی که برای من افتاده است، رهایی از آن کابوس، بردگی گذراندن زندگی با نابود کردن سیستماتیک بدن خودم و پرداخت هزینه گزاف برای این امتیاز است.

بگذارید از همین ابتدا کاملاً روشن کنم: من یک شخصیت عرفانی نیستم. من به جادو یا پری اعتقاد ندارم. من یک مغز علمی و منطقی دارم و مدتی پس از ترک، نمی‌توانستم بفهمم که چرا آن را اینقدر آسان یافتم. مثل جادو به نظر می‌رسید، اما نمی‌توانست باشد. شروع کردم به خواندن کتاب‌هایی در مورد سیگار کشیدن، هیپنوتیزم و روانشناسی. هیچ چیز از آنچه می‌خواندم به نظر نمی‌رسید که به اندازه کافی آنچه را که اتفاق افتاده بود توضیح دهد. چرا ترک آنقدر مسخره آسان بود، در حالی که قبلاً هفته‌ها پس از هفته‌های عذاب‌آور شکنجه و افسردگی تاریک بود؟

مدت زیادی طول کشید تا همه چیز را حل کنم، اساساً به این دلیل که به عقب برمی‌گشتم. من سعی می‌کردم بفهمم که چرا ترک آنقدر آسان است، در حالی که سوال واقعی باید این باشد: «چرا ترک باید سخت باشد؟» سیگاری‌ها در مورد دردهای وحشتناک جسمی ترک صحبت می‌کنند، اما وقتی به گذشته نگاه کردم و سعی کردم آن دردهای وحشتناک را به خاطر بیاورم، برای من وجود نداشتند. هیچ درد فیزیکی وجود نداشت. همه چیز در ذهن بود.

شغل تمام وقت من در بیست و پنج سال گذشته کمک به افراد دیگر برای ترک سیگار بوده است. من خیلی خیلی موفق هستم. هر ساله ۳۰، ۵۰ تا ۱۰۰ سیگاری در سمینارهای ما شرکت می‌کنند. من شخصاً به درمان ده‌ها هزار سیگاری کمک کرده‌ام. بگذارید از همین ابتدا تاکید کنم: چیزی به نام سیگاری «تایید شده» وجود ندارد. من هنوز کسی را ندیده‌ام که به اندازه من معتاد باشد (یا بهتر است بگویم، فکر می‌کرد به اندازه من معتاد است). هر کسی می‌تواند نه تنها سیگار را ترک کند، بلکه آن را آسان نیز بیابد. این یک واقعیت است. ما این را روز به روز در مراکز سمینار خود ثابت می‌کنیم که به طور معمول به سخت‌ترین سیگاری‌های قهار کمک می‌کنند تا به راحتی و به طور دائم از دام سیگار فرار کنند.

اساساً این ترس است که ما را به سیگار کشیدن وادار می‌کند: ترس از اینکه زندگی هرگز بدون سیگار به آن اندازه لذت بخش نخواهد بود و ترس از احساس محرومیت. در واقع، هیچ چیز نمی‌تواند دور از حقیقت باشد. نه تنها زندگی بدون آنها به همان اندازه لذت بخش است، بلکه بی‌نهایت بیشتر است. به طرز باورنکردنی، سلامتی بهتر و وضعیت مالی بسیار بهبود یافته، کمترین دستاوردهای آن هستند.

همه سیگاری‌ها می‌توانند ترک سیگار را آسان ببینند - حتی شما!

تنها کاری که باید انجام دهید این است که بقیه کتاب را با ذهنی باز بخوانید. هر چه بیشتر بفهمید، آن را آسان‌تر خواهید یافت. حتی اگر تک تک کلمات را نفهمید، به شرطی که دستورالعمل‌ها را دنبال کنید، آن را آسان خواهید یافت. مهم‌تر از همه، شما در زندگی به دنبال سیگار نخواهید گشت یا احساس محرومیت نخواهید کرد. تنها راز این خواهد بود که چرا سال‌ها پیش سیگار را ترک نکردید.

در این مرحله، اجازه دهید هشدار صادر کنم. فقط دو دلیل برای شکست با روش من وجود دارد:

۱. **عدم اجرای دستورالعمل‌ها.** برخی افراد از اینکه من در مورد برخی توصیه‌ها اینقدر جزمی هستم، اذیت می‌شوند. به عنوان مثال، من به شما می‌گویم که سعی نکنید سیگار را کم کنید یا از جایگزین‌ها، به خصوص جایگزین‌هایی که حاوی نیکوتین هستند (مانند سیگارهای الکترونیکی، آدامس نیکوتین، چسب‌ها و غیره) استفاده کنید. دلیل اینکه من اینقدر جزمی هستم این است که موضوع خودم را می‌دانم. من انکار نمی‌کنم که بسیاری از مردم با استفاده از چنین ابزارهایی در ترک سیگار موفق شده‌اند، اما آنها علیرغم، نه به خاطر آنها، موفق شده‌اند. افرادی هستند که می‌توانند روی نو عشق بازی کنند، اما این آسان‌ترین یا لذت‌بخش‌ترین راه نیست. هر چیزی که من به شما می‌گویم هدفی دارد: تضمین موفقیت شما با آسان و لذت بخش کردن ترک سیگار.

۲. **عدم درک.** لطفاً هیچ چیز را بدیهی نگیرید. نه تنها آنچه را که من به شما می‌گویم زیر سوال ببرید، بلکه پیش‌فرض‌ها و نگرش‌های خودتان و آنچه جامعه به شما در مورد سیگار کشیدن و ترک آن القا کرده است را نیز زیر سوال ببرید. به عنوان مثال، اگر فکر می‌کنید سیگار کشیدن «فقط یک عادت» است، از خود بپرسید که چرا ترک عادت‌های دیگر، که برخی از آنها بسیار لذت بخش هستند، آسان است، اما ترک عادت‌هایی که طعم وحشتناکی دارد، هزینه زیادی برای ما دارد و ما را می‌کشد، بسیار دشوار است. اگر فکر می‌کنید از سیگار

کشیدن لذت می‌برید، از خود بپرسید که چرا کاملاً باید آن سیگار را بکشید، اما می‌توانید چیزهای دیگر را در زندگی، که بی‌نهایت لذت بخش‌تر هستند، انتخاب کنید یا رها کنید.

Mokateb.com

فصل دوم

ترک آسان

هدف این کتاب این است که شما را در چارچوب ذهنی قرار دهد که به جای شروع زندگی بدون سیگار با احساس ناامیدی، غم و اندوه و افسردگی، بتوانید بلافاصله با احساس شغف شروع کنید، گویی از یک بیماری وحشتناک و تهدید کننده زندگی درمان شده‌اید.

سیگاری‌هایی که به ترک فکر می‌کنند، اغلب از آنچه که مقیاس کاری که با آن روبرو هستند می‌دانند، می‌ترسند. آنها احساس می‌کنند که در حال تلاش برای صعود به قله اورست به تنهایی هستند. آنها معتقدند که باید دردهای وحشتناک جسمی ترک را تحمل کنند، که در حال رها کردن بهترین دوست خود هستند و به احتمال زیاد در هر صورت شکست خواهند خورد. چه کسی می‌تواند به چارچوب ذهنی بدتری برای انجام این یا هر پروژه دیگری فکر کند؟ سیگاری از قبل خود را برای شکست برنامه‌ریزی کرده است. اما اگر بتوانید آن افکار و احساسات منفی را با نگرش هیجان و انتظار جایگزین کنید، انجام این کار بسیار آسان تر می‌شود. در واقع، با چارچوب ذهنی مناسب، ترک سیگار نه تنها آسان است، بلکه فوق‌العاده لذت بخش نیز هست. از آن به بعد، هر چه بیشتر در زندگی پیشرفت کنید، بیشتر به سیگار نگاه می‌کنید و تعجب می‌کنید که چگونه تا به حال باور داشته‌اید که باید سیگار بکشید. شما به جای حسادت، با ترحم به سیگاری‌ها نگاه خواهید کرد.

به شرطی که قبلاً غیرسیگاری یا سیگاری سابق نباشید، ضروری است که تا زمانی که کتاب را به طور کامل تمام نکرده‌اید، به سیگار کشیدن ادامه دهید. این ممکن است یک تناقض به نظر برسد. بعداً توضیح خواهم داد که سیگار مطلقاً هیچ کاری برای شما انجام نمی‌دهد. در واقع، یکی از معماهای زیاد در مورد سیگار کشیدن این است که وقتی سیگار می‌کشیم، به آن نگاه می‌کنیم و تعجب می‌کنیم که داریم چه کار می‌کنیم: فقط زمانی که نمی‌توانیم سیگار بکشیم، سیگار گران‌بها یا مطلوب می‌شود.

با این حال، بیایید بپذیریم که، چه آن را دوست داشته باشید یا نه، معتقدید که باید سیگار بکشید و نمی‌توانید به درستی استراحت کنید یا تمرکز کنید مگر اینکه سیگار بکشید. بنابراین قبل از اینکه کل کتاب را تمام کنید، سعی نکنید سیگار را ترک کنید. با ادامه مطالعه، تمایل شما به سیگار کشیدن به تدریج کاهش می‌یابد تا اینکه

به طور کامل از بین برود. بگذارید کتاب کار خودش را بکند. به یاد داشته باشید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

با بهره‌گیری از بیش از بیست سال بازخورد از زمان انتشار اصلی کتاب، به غیر از فصل ۲۸ («زمان‌بندی»)، این دستورالعمل برای ادامه سیگار کشیدن بیشتر از هر دستورالعمل دیگری باعث ناامیدی من شده است. وقتی برای اولین بار سیگار را ترک کردم، بسیاری از دوستان و نزدیکانم صرفاً به این دلیل که من این کار را کرده بودم، سیگار را ترک کردند. آنها فکر کردند «اگر او می‌تواند این کار را انجام دهد، هر کسی می‌تواند.» در طول سال‌ها، با انداختن نکات کوچک، من موفق شدم کسانی را که سیگار را ترک نکرده بودند متقاعد کنم که آزاد بودن چقدر خوب است! وقتی کتاب برای اولین بار چاپ شد، من به کسانی که هنوز سیگار می‌کشیدند نسخه‌هایی دادم. من بر این اساس کار کردم که حتی اگر این کتاب خسته‌کننده‌ترین کتابی باشد که تا به حال نوشته شده است، آنها باز هم آن را می‌خوانند، فقط به این دلیل که توسط یک دوست نوشته شده است. من از اینکه ماه‌ها بعد متوجه شدم که آنها زحمت خواندن آن را به خود نداده‌اند، شگفت زده و ناراحت شدم. من حتی متوجه شدم که نسخه اصلی که امضا کرده بودم و به کسی که در آن زمان نزدیک‌ترین دوست من بود داده بودم نه تنها نادیده گرفته شده بود، بلکه در واقع بخشیده شده بود. من در آن زمان ناراحت شدم، اما از ترس وحشتناکی که برده داری علف هرز در سیگاری القا می‌کند غافل شده بودم. این می‌تواند بر دوستی غلبه کند. من تقریباً به خاطر آن باعث طلاق شدم. مادرم یک بار به همسرم گفت: «چرا اگر سیگار را ترک نکرد، تهدید نمی‌کنی که او را ترک می‌کنی؟» همسرم گفت: «چون اگر این کار را می‌کردم، او من را ترک می‌کرد.» شرمندهام که اعتراف می‌کنم، اما معتقدم که او درست می‌گفت، این ترسی است که سیگاری‌ها هنگام مواجهه با چشم‌انداز ترک سیگار متحمل می‌شوند.

من اکنون متوجه شده‌ام که بسیاری از سیگاری‌ها کتاب را تمام نمی‌کنند زیرا احساس می‌کنند که وقتی این کار را می‌کنند باید سیگار را ترک کنند. برخی به عمد فقط یک خط در روز می‌خوانند تا آنچه را که «روز شر» می‌دانند به تعویق بیندازند. اکنون من کاملاً آگاه هستم که بسیاری از خوانندگان فقط به این دلیل که افراد دوستشان آنها را مجبور به این کار کرده‌اند، این کتاب را می‌خوانند. اینطور به آن نگاه کنید: چه چیزی برای از دست دادن دارید؟ اگر در پایان کتاب سیگار را ترک نکنید، بدتر از الان نخواهید بود. شما کاملاً چیزی برای از

دست دادن و خیلی چیزها برای به دست آوردن دارید!

ضمناً، اگر چند روز یا چند هفته است که سیگار نکشیده‌اید، اما هنوز مطمئن نیستید که سیگاری، سیگاری سابق یا غیرسیگاری هستید، در حین خواندن سیگار نکشید. در واقع، شما از قبل یک غیرسیگاری هستید. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که اجازه دهیم مغز شما با بدن شما هماهنگ شود. در پایان کتاب، شما یک غیرسیگاری خوشحال خواهید بود.

روش من اساساً در نقطه مقابل روش به اصطلاح «عادی» تلاش برای ترک است. روش «عادی» این است که معایب قابل توجه سیگار کشیدن را فهرست کنید و بگویید: «اگر فقط بتوانم به اندازه کافی بدون سیگار دوام بیاورم، در نهایت میل به سیگار کشیدن فروکش می‌کند. سپس ممکن است بتوانم دوباره از زندگی لذت ببرم.» در ظاهر، به نظر می‌رسد که این یک روش منطقی برای انجام این کار است، با این حال، حقیقت این است که بیش از ۹۵٪ از این تلاش‌ها برای ترک به دلایل زیر به شکست ختم می‌شود:

۱. با تمرکز بر معایب سیگار کشیدن، ما به موضوع اشتباهی می‌پردازیم. ما باید بر اینکه چرا سیگار می‌کشیم تمرکز کنیم، نه اینکه چرا نباید سیگار بکشیم. سیگاری‌ها از قبل می‌دانند که نباید سیگار بکشند و اگر این دانش قرار بود باعث ترک آنها شود، مدت‌ها پیش این کار را می‌کرد. چالش واقعی این است که دلایل واهی که ما سیگار می‌کشیم را درک کنیم و با آنها مقابله کنیم.
۲. برخی از چیزهایی که ما برای ایجاد انگیزه در خود برای پرهیز استفاده می‌کنیم، باعث می‌شود که بخواهیم سیگار را ترک کنیم، اما برخی از آنها باعث می‌شود که بخواهیم سیگار بکشیم. این غیرمنطقی به نظر می‌رسد اما اینطور نیست. بزرگ‌ترین دلیلی را که سیگاری‌ها می‌خواهند ترک کنند در نظر بگیرید: سلامتی. اگر یک تبلیغ ضد سیگار را ببینید که خطرات سیگار کشیدن را برجسته می‌کند، به عنوان مثال، یک بیمار مبتلا به سرطان گلو را نشان می‌دهد که از طریق سوراخی در گلویش به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد، این یک واکنش احساسی را بر اساس ترس و اضطراب ایجاد می‌کند که ممکن است همین اتفاق برای شما بیفتد. این به نوبه خود باعث ایجاد استرس می‌شود و اولین واکنش سیگاری به استرس، تمایل به روشن کردن سیگار است. به همین دلیل است که بسیاری از کمپین‌های ترک سیگار، ترک سیگار را برای سیگاری‌ها سخت‌تر، نه آسان‌تر، می‌کنند.
۳. این افسانه را تداوم می‌بخشد که سیگاری هنگام ترک، چیزی را فدا می‌کند یا خود را از چیزی محروم می‌کند. این حس محرومیت باعث می‌شود که ما احساس بدبختی و آسیب‌پذیری کنیم، که به نوبه خود باعث می‌شود که سیگار مطلوب به نظر برسد. ما باید از اراده استفاده کنیم تا تسلیم این میل نشویم و وارد آن چرخه آشنای تمایل به سیگار کشیدن اما عدم اجازه برای این کار شویم. این بدبختی و استرس را عمیق‌تر می‌کند، که البته

میل به سیگار کشیدن را بیشتر می‌کند و این روند ادامه می‌یابد تا اینکه در نهایت دیگر نمی‌توانیم تحمل کنیم، شکست را می‌پذیریم و سیگار را روشن می‌کنیم. مشکل اینجا خود سیگار نیست، بلکه میل به سیگار کشیدن است. اگر سیگاری میل به سیگار کشیدن را حفظ کند، تا زمانی که سیگار نمی‌کشد، بدبخت خواهد بود. این روح بیچاره هرگز به یک غیرسیگاری واقعی تبدیل نمی‌شود، بلکه برای همیشه یک سیگاری می‌ماند که اجازه سیگار کشیدن ندارد، کمی شبیه «مستی خشک» معتادان به الکل گمنام.

ترک آسان اساساً این است: برای مدتی دلالی را که می‌خواهیم ترک کنیم فراموش کنیم، به سمت سیگار برگردیم و از خودمان سوالات زیر را بپرسیم:

۱. سیگار واقعاً چه کاری برای من انجام می‌دهد؟
 ۲. آیا واقعاً از آن لذت می‌برم؟
 ۳. آیا واقعاً باید در زندگی هزینه گزافی بپردازم تا فقط این چیزها را در دهانم بگذارم و خودم را خفه کنم؟
- حقیقت زیبا این است که سیگار مطلقاً هیچ کاری برای شما انجام نمی‌دهد. بگذارید کاملاً روشن کنم، منظورم این نیست که معایب سیگاری بودن بیشتر از مزایای آن است. همه سیگاری‌ها این را در تمام زندگی خود می‌دانند. منظورم این است که هیچ مزیتی برای سیگار کشیدن وجود ندارد. تنها مزیتی که تا به حال داشته است، مزیتی مشکوک برای شروع - به عنوان یک روان‌کننده اجتماعی - بود که مدت‌هاست از بین رفته است. امروزه حتی خود سیگاری‌ها آن را ضد اجتماعی می‌دانند.

همه سیگاری‌ها سعی می‌کنند دلیل سیگار کشیدن خود را توجیه کنند، اما همه دلالی که ما برای توجیه سیگار کشیدن خود استفاده می‌کنیم، بهانه‌هایی هستند یا مبتنی بر افسانه‌ها، مغالطه‌ها و توهمات هستند.

اولین کاری که ما می‌خواهیم انجام دهیم این است که به این افسانه‌ها، مغالطه‌ها و توهمات بپردازیم و آنها را از بین ببریم. در واقع، به سرعت متوجه خواهید شد که چیزی برای رها کردن وجود ندارد. نه تنها چیزی برای رها کردن وجود ندارد، بلکه دستاوردهای مثبت فوق‌العاده‌ای نیز از تبدیل شدن به یک غیرسیگاری وجود دارد و سلامتی و پول فقط دو مورد از این دستاوردها هستند. هنگامی که این توهم که زندگی هرگز بدون سیگار به آن اندازه لذت بخش نخواهد بود از بین رفت، هنگامی که متوجه شدید که نه تنها زندگی بدون آن به همان اندازه لذت بخش است، بلکه بی‌نهایت بیشتر است، هنگامی که احساس محرومیت یا از دست دادن از بین رفت، آنگاه می‌توانیم سلامتی و پول - و دهها دلیل مثبت دیگر برای ترک سیگار - را دوباره در نظر بگیریم. این آگاهی‌ها به

کمک‌های قدرتمند اضافی تبدیل می‌شوند تا به شما در دستیابی به آنچه هر سیگاری واقعاً می‌خواهد کمک کنند - لذت بردن از تمام زندگی خود بدون بردگی سیگار.

Mokateb.com

فصل سوم

چرا ترک سیگار سخت است؟

همانطور که قبلاً توضیح دادم، من به دلیل اعتیاد خودم به این موضوع علاقه‌مند شدم. وقتی بالاخره سیگار را ترک کردم، مثل جادو بود. وقتی قبلاً سعی کرده بودم ترک کنم، هفته‌ها افسردگی تاریک وجود داشت. روزهای عجیبی وجود داشت که من نسبتاً سر حال بودم، اما روز بعد همیشه دوباره در بدبختی و افسردگی فرو می‌رفتم. مثل این بود که بخواهید از یک گودال لغزنده بیرون بیایید - احساس می‌کنید که به بالای آن نزدیک می‌شوید. می‌توانید نور خورشید را ببینید - و سپس دوباره خود را در حال سر خوردن به پایین می‌بینید. در نهایت، برای پایان دادن به بدبختی، سیگار روشن می‌کنید. طعم وحشتناکی دارد، شما را حتی بیشتر افسرده می‌کند و سعی می‌کنید بفهمید که چرا این کار را با خودتان می‌کنید. اولین کاری که می‌خواهید انجام دهید این است که دوباره ترک کنید.

یکی از سوالاتی که قبل از مشاوره از سیگاری‌ها می‌پرسم این است که «آیا می‌خواهید سیگار را ترک کنید؟» به نوعی این یک سوال غیرضروری است. همه سیگاری‌ها، از جمله دوستان ما در گروه‌های حقوق سیگاری‌ها، دوست دارند سیگار را ترک کنند. اگر حتی به سرسخت‌ترین سیگاری‌های قهار بگویید: «اگر می‌توانستید با دانشی که اکنون دارید به زمانی قبل از اینکه معتاد شوید برگردید، آیا سیگار را شروع می‌کردید؟»، «به هیچ وجه!» پاسخ است.

به سرسخت‌ترین سیگاری - کسی که فکر نمی‌کند سیگار کشیدن به سلامتی او آسیب می‌رساند، نگران انگ اجتماعی نیست و توانایی مالی آن را دارد (این روزها تعداد زیادی از این افراد وجود ندارند) - بگویید: «آیا شما فرزندان خود را به سیگار کشیدن تشویق می‌کنید؟»، «به هیچ وجه!» دوباره پاسخ است.

همه سیگاری‌ها به طور شهودی احساس می‌کنند که چیزی شیطانی آنها را تسخیر کرده است. در روزهای اولیه، این سوال بود که «من می‌خواهم ترک کنم، اما نه امروز، شاید فردا.» در نهایت به مرحله‌ای می‌رسیم که فکر می‌کنیم یا اراده لازم را نداریم یا اینکه چیزی ذاتاً در سیگار کشیدن وجود دارد که بدون سیگار نمی‌توانیم از زندگی لذت ببریم.

همانطور که قبلاً گفتم، مشکل توضیح اینکه چرا ترک سیگار آسان است نیست. مشکل درک این است که چرا ما معتقدیم که باید اینقدر سخت باشد. در واقع، چالش واقعی این است که توضیح دهیم که چرا اصلاً کسی سیگار می‌کشد و چرا زمانی بیش از ۶۰ درصد از جمعیت بزرگسال سیگار می‌کشیدند.

کل ماجرای سیگار کشیدن یک معما خارق‌العاده است. تنها دلیلی که ما شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم به دلیل تأثیر هزاران نفری است که از قبل این کار را انجام می‌دهند. با این حال، هر یک از آنها آرزو می‌کنند که کاش اصلاً شروع نکرده بودند. به عنوان جوان، نمی‌توانیم کاملاً باور کنیم که آنها از آن لذت نمی‌برند. ما سیگار کشیدن را با بزرگسالی و رشد مرتبط می‌دانیم، که همه نوجوانان به آن اشتیاق دارند. ما سخت تلاش می‌کنیم تا سیگار کشیدن را یاد بگیریم و خودمان معتاد شویم. سپس بقیه عمر سیگاری خود را صرف تلاش برای ترک و گفتن به فرزندان خود می‌کنیم که اصلاً آن را شروع نکنند.

ما همچنین بقیه عمر خود را صرف پرداخت هزینه گزاف برای چیزی می‌کنیم که اکنون آن را حماقت خود می‌دانیم. یک سیگاری معمولی در ایالات متحده که یک پاکت در روز سیگار می‌کشد، باید ۲۵۰۰۰۰ دلار در طول زندگی خود برای تأمین مالی اعتیاد خود درآمد داشته باشد. اگر فقط آن پول را با زباله دور می‌انداختیم خیلی بد نبود، اما ما از آن برای خفه کردن سیستماتیک خودمان، مسدود کردن ریه‌هایمان با قطران‌های سرطان‌زا و مسموم کردن هر سلول از بدنمان با صدها ماده شیمیایی سمی موجود در دود تنباکو استفاده می‌کنیم. هر روز به طور فزاینده‌ای هر عضله و اندام را از اکسیژن محروم می‌کنیم، به طوری که بیشتر و بیشتر بی‌حال می‌شویم. ما خودمان را به یک عمر بوی بد دهان، دندان‌های لکه‌دار، زیرسیگاری‌های کثیف، موها، لباس‌ها و مبلمان بدبو و تنها ایستادن در بیرون، تبعید به پیاده‌روها حتی در دمای زیر صفر محکوم می‌کنیم. این یک عمر بردگی است. ما بیشتر عمر خود را در موقعیت‌هایی می‌گذرانیم که نمی‌توانیم سیگار بکشیم و احساس محرومیت می‌کنیم. ما همیشه به دنبال فرصت‌هایی برای سیگار کشیدن هستیم، سیگار بعدی خود را برنامه‌ریزی می‌کنیم، روز خود را حول محور موقعیت بعدی که می‌توانیم سیگار را روشن کنیم می‌سازیم. و وقتی به ما اجازه سیگار کشیدن داده می‌شود، آرزو می‌کنیم که کاش مجبور نبودیم. به سیگار نگاه می‌کنیم و فکر می‌کنیم: «چرا دارم این کار را می‌کنم؟»

چه نوع سرگرمی یا تفریح یا لذت یا عادت است که وقتی آن را انجام می‌دهید، آرزو می‌کنید که کاش نمی‌کردید و فقط زمانی که آن را انجام نمی‌دهید مطلوب به نظر می‌رسد؟ این یک عمر مثل یک جذامی توسط بخش عمده‌ای از جامعه (که گاهی اوقات خانواده خودمان را نیز شامل می‌شود) رفتار شدن و از همه بدتر،

زندگی با یک حس عمیق انزجار از خود است. سیگاری از خودش و ناتوانی‌اش در کنترل این یک جنبه از زندگی‌اش متنفر است. هر بار که دولت نیاز به متعادل کردن دفاتر خود دارد و چند دلار دیگر روی یک کارتن سیگار می‌کشد، هر روز جهانی ترک سیگار، هر بار که به یک پاکت نگاه می‌کنیم و هشدار بهداشتی را می‌بینیم، هر بار که یک تبلیغ ضد سیگار را در تلویزیون می‌بینیم، هر بار که احساس تنگی نفس یا درد در قفسه سینه می‌کنیم، هر بار که تنها سیگاری در گروهی پر از غیرسیگاری‌ها هستیم. و ما از آن چه چیزی به دست می‌آوریم؟ **مطلقاً هیچ چیز!** لذت؟ سرگرمی؟ آرامش؟ یک تکیه گاه؟ یک تقویت کننده؟ اگر هر یک از این موارد درست بود، سیگاری‌ها شادتر و آرام‌تر از غیرسیگاری‌ها بودند.

همانطور که گفته‌ام، چالش واقعی این نیست که توضیح دهیم که چرا سیگاری‌ها ترک را سخت می‌دانند، بلکه توضیح دهیم که چرا اصلاً کسی این کار را انجام می‌دهد.

احتمالاً می‌گویید: «همه اینها خیلی خوب است. من این را می‌دانم، اما وقتی به سیگار معتاد شدید، ترک سیگار بسیار سخت است.» اما چرا اینقدر سخت است و چرا ما «باید» به انجام آن ادامه دهیم؟ سیگاری‌ها در تمام زندگی خود به دنبال پاسخ این سوالات هستند.

برخی می‌گویند به دلیل علائم وحشتناک جسمی ترک است. در واقع، علائم ترک واقعی نیکوتین به قدری خفیف است (به فصل ششم مراجعه کنید) که اکثر سیگاری‌ها در تمام زندگی سیگاری خود بدون اینکه متوجه شوند معتاد به مواد مخدر هستند، زندگی می‌کنند.

برخی می‌گویند طعم و بوی سیگار است که ما را به سیگار کشیدن وادار می‌کند. هیچ چیز نمی‌تواند دور از حقیقت باشد. آنها اشیاء کثیف و منزجر کننده‌ای هستند. از هر سیگاری که از این توهم رنج می‌برد که از طعم آن لذت می‌برد بپرسید که آیا وقتی نمی‌تواند برند خود را تهیه کند، سیگار را ترک می‌کند؟ البته که نه. سیگاری‌ها ترجیح می‌دهند طناب کهنه را سیگار بکشند تا اینکه اصلاً سیگار نکشند. من از طعم خرچنگ لذت می‌برم، اما هرگز به مرحله‌ای نرسیده‌ام که مجبور باشم هر جا که می‌روم بیست خرچنگ با خودم ببرم. حقیقت این است که ما علیرغم بو و طعم سیگار، سیگار می‌کشیم، نه به خاطر آن.

برخی به دنبال دلایل روانشناختی عمیقی برای توجیه اینکه چرا سیگار می‌کشند، می‌گردند، به عنوان مثال، تحلیل فرویدی سیگار به عنوان جایگزینی برای سینه مادر. این خوب به نظر می‌رسد، اما وقتی آن را تجزیه و تحلیل می‌کنید، خیلی منطقی نیست. اکثر بچه‌ها برای نشان دادن اینکه بزرگسال هستند و دیگر به دامن مادر

وابسته نیستند، سیگار کشیدن را شروع می‌کنند، که دقیقاً برعکس خواستن جایگزینی برای سینه است. اگر درست بود که سیگار احساس امنیت و آرامش را ایجاد می‌کرد، پس همه سیگار می‌کشیدند. به هر حال، همه ما نیازهای انسانی یکسانی برای احساس امنیت، آرامش و دوست داشته شدن داریم.

برخی برعکس استدلال می‌کنند که سیگار نشانه بزرگسالی و استقلال است. باز هم، عکس آن به حقیقت نزدیک تر است. چگونه با وابسته شدن به دارویی که ما را به بردگی می‌کشد، استقلال خود را نشان می‌دهیم؟

برخی می‌گویند: «این به دست‌های من مربوط می‌شود!» پس چرا آن را روشن می‌کنید؟

«این رضایت دهانی است.» پس چرا آن را روشن می‌کنید؟

«این احساس دود است که به ریه‌های من می‌رود.» یک احساس وحشتناک - جایگزینی اکسیژن با سم - به آن خفگی می‌گویند.

بسیاری بر این باورند که سیگار کشیدن کسالت را از بین می‌برد، اما اگر این درست بود، سیگاری‌ها هرگز خسته نمی‌شدند. آیا سیگاری‌ها می‌گویند که یک ماده جادویی در تنباکو وجود دارد که یک درمان پزشکی واقعی برای کسالت است؟ و اگر برای رفع کسالت سیگار می‌کشیم، پس چرا وقتی حوصله‌مان سر نمی‌رود هم سیگار می‌کشیم؟ آنچه سیگاری در اینجا واقعاً می‌گوید این است که سیگار باعث حواس‌پرتی می‌شود که به ما اجازه می‌دهد برای یک یا دو لحظه فراموش کنیم که حوصله‌مان سر رفته است.

اما همان سیگاری استدلال می‌کند که سیگار به آنها کمک می‌کند تا تمرکز کنند. در اینجا تناقضی وجود دارد. وقتی نیاز به تمرکز داریم، حواس‌پرتی‌ها را از بین می‌بریم، نه اینکه آنها را ایجاد کنیم. پس آیا سیگار حواس‌پرتی است یا حواس‌پرتی‌ها را از بین می‌برد؟ نمی‌تواند هر دو را انجام دهد. چگونه ممکن است دارویی که در ساعت ۹ صبح باعث حواس‌پرتی می‌شود، به طور معجزه‌آسایی در ساعت ۹:۳۰ صبح حواس‌پرتی‌ها را از بین ببرد؟ نمی‌تواند.

و یک تناقض دیگر نیز وجود دارد. سیگاری‌ها ادعا می‌کنند که سیگار آنها را آرام می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا موقعیت‌های استرس‌زا را مدیریت کنند. اما آنها همچنین ادعا می‌کنند که به آنها کمک می‌کند تا صبح‌ها سرحال شوند و به آنها انگیزه می‌دهد. چگونه دارویی که شما را آرام می‌کند یا استرس را از بین می‌برد، می‌تواند

شما را تحریک کند؟ این تناقض حقیقت سیگار کشیدن را نشان می‌دهد. سیگار هیچ یک از کارهایی را که ما به خودمان می‌گوییم انجام نمی‌دهد.

اگر سیگار ما را آرام می‌کرد و به کاهش استرس کمک می‌کرد، سیگاری‌ها آرام‌تر و کمتر از غیرسیگاری‌ها استرس داشتند. اگر سیگار به ما کمک می‌کرد تا سرحال شویم و به ما در تمرکز کمک می‌کرد، سیگاری‌ها پرنرژی‌تر بودند و از عملکرد مغز بهتری برخوردار می‌شدند. همه ورزشکاران سیگاری می‌شدند، همانطور که همه اساتید دانشگاه و برندگان جایزه نوبل سیگاری می‌شدند. سیگار کشیدن برای افرادی که در مشاغل استرس‌زا هستند، مانند کنترل‌کنندگان ترافیک هوایی و جراحان، اجباری می‌شد. آیا بویی را که من حس می‌کنم، حس می‌کنید؟

برای سی و سه سال بهانه من این بود که سیگار من را آرام می‌کند و به من اعتماد به نفس و شجاعت می‌دهد. من همچنین می‌دانستم که دارد من را می‌کشد و هزینه زیادی برای من دارد. چرا به پزشکم مراجعه نکردم و از او چیزی برای آرامش و شجاعت و اعتماد به نفس نخواستیم؟ این کار را نکردم، مبادا که او این کار را انجام دهد. این دلیل من نبود. این بهانه من بود.

برخی می‌گویند که آنها این کار را به دلایل اجتماعی انجام می‌دهند، زیرا دوستانشان این کار را می‌کنند. این ممکن است زمانی که دوازده یا سیزده ساله هستیم و تازه شروع کرده‌ایم، منطقی باشد، اما وقتی کاملاً بزرگ شده و بزرگسال مستقل هستیم، منطقی نیست.

اکثر سیگاری‌هایی که به آن فکر می‌کنند، در نهایت به این نتیجه می‌رسند که این فقط یک عادت است. این واقعاً یک توضیح نیست، اما با نادیده گرفتن همه توضیحات منطقی، به نظر می‌رسد تنها بهانه‌ای است که منطقی است. متأسفانه، وقتی سطح آن را خراش می‌دهیم، این توضیح نیز به همان اندازه غیرمنطقی است. ما هر روز از زندگی خود عادت‌هایی را ایجاد می‌کنیم و از بین می‌بریم و برخی از آنها بسیار لذت بخش هستند. ما شستشوی مغزی داده شده‌ایم تا باور کنیم که سیگار کشیدن یک عادت است و ترک عادت‌ها سخت است. آیا ترک عادت‌ها سخت است؟ در بریتانیا ما در سمت چپ جاده رانندگی می‌کنیم. با این حال، وقتی به ایالات متحده سفر می‌کنیم، باید در سمت راست رانندگی کنیم. بنابراین من «عادت» رانندگی بریتانیا را می‌شکنم و بلافاصله یک «عادت» جدید را تقریباً بدون هیچ تشدید به دست می‌آورم. این تغییر هیچ رنج روحی یا شکنجه جسمی برای من ایجاد نمی‌کند. دلم برای رانندگی در سمت چپ تنگ نمی‌شود یا هوس این کار را پیدا

نمی‌کنم. واضح است که این یک مغالطه است که ترک عادت‌ها سخت است. ما هر روز بدون هیچ زحمتی این کار را می‌کنیم.

پس چرا ترک «عادت» که طعم وحشتناکی دارد، ما را می‌کشد، هزینه زیادی برای ما دارد، کثیف و منجر کننده است و به هر حال دوست داریم آن را ترک کنیم، در حالی که تنها کاری که باید انجام دهیم این است که انجام آن را متوقف کنیم، سخت است؟ پاسخ این است که سیگار کشیدن یک عادت نیست: **این اعتیاد به نیکوتین است!** شاید شما احساس می‌کنید که این توضیح، دلیل سخت بودن «ترک» را توضیح می‌دهد؟ مطمئناً توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از سیگاری‌ها معتقدند که ترک سیگار باید سخت باشد. این تصور غلط به این دلیل ایجاد می‌شود که اکثر سیگاری‌ها اعتیاد به مواد مخدر را درک نمی‌کنند و همچنان ادامه دارد زیرا آنها شستشوی مغزی داده شده‌اند تا باور کنند که از سیگار کشیدن لذت یا تکیه گاه واقعی می‌برند. بنابراین آنها معتقدند که هنگام ترک، فداکاری واقعی می‌کنند.

حقیقت زیبا این است که وقتی اعتیاد به نیکوتین و دلایل واقعی سیگار کشیدن خود را درک کردید، ترک سیگار آسان است. چند هفته دیگر تنها راز این خواهد بود که چرا شما سیگار کشیدن را تا زمانی که دارید ضروری می‌دانستید و چرا نمی‌توانید سیگاری‌های دیگر را متقاعد کنید که **غیر سیگاری بودن چقدر خوب است!**

فصل ۴

دام شوم

سیگار کشیدن ظریف‌ترین و شوم‌ترین تله‌ای است که انسان و طبیعت تا به حال با هم ترکیب کرده‌اند. چه چیزی یا چه کسی ما را در وهله اول وارد تله می‌کند؟ هزاران نفری که قبلاً در آن افتاده‌اند. آنها حتی به ما هشدار می‌دهند که شروع نکنیم. اینکه سیگار کشیدن یک عادت کثیف و منجر کننده است که در نهایت ما را نابود می‌کند و هزینه زیادی برای ما دارد، اما ما هنوز نمی‌توانیم باور کنیم که آنها از آن لذت نمی‌برند. یکی از غم‌انگیزترین جنبه‌های سیگار کشیدن این است که ما چقدر باید سخت تلاش کنیم تا معتاد شویم.

این تنها تله در طبیعت است که هیچ طعمه و جذابیتی ندارد. چیزی که تله را به کار می‌اندازد این نیست که سیگار طعم فوق‌العاده‌ای دارد. این است که طعم آنقدر وحشتناک است. اگر آن اولین سیگار طعم فوق‌العاده‌ای داشت، زنگ خطر به صدا در می‌آمد و به عنوان انسان‌های باهوش، می‌توانستیم بفهمیم که چرا بسیاری از مردم معتاد می‌شوند و بقیه عمر خود را صرف سیگار کشیدن می‌کنند. اما از آنجایی که آن اولین سیگار طعم آنقدر وحشتناکی دارد، ذهن‌های جوان ما مطمئن می‌شوند که هرگز نمی‌توانیم به چیزی که اینقدر منجر کننده است معتاد شویم و فکر می‌کنیم چون از آنها لذت نمی‌بریم، هر زمان که بخواهیم می‌توانیم آن را متوقف کنیم. اما در آن مرحله ما قبلاً معتاد شده‌ایم.

نیکوتین تنها داروی موجود در طبیعت است که تأثیر معکوس با آنچه که مطلوب است دارد. پسرها معمولاً به این دلیل شروع می‌کنند که می‌خواهند سرسخت یا باحال به نظر برسند - مانند مل گیبسون در اسلحه مرگبار یا بروس ویلیس در فیلم‌های جان سخت. در واقع، سرسختی آخرین چیزی است که وقتی اولین سیگار خود را می‌کشید، احساس می‌کنید. شما جرات ندارید آن را به داخل ریه‌هایتان بکشید و اگر این کار را انجام دهید، در عرض چند ثانیه احساس سرگیجه و سپس حالت تهوع می‌کنید. تنها کاری که می‌خواهید انجام دهید این است که از پسرهای دیگر دور شوید و آن چیزهای کثیف را دور بیندازید. ما حتی به هشدارهای بهداشتی نیاز نداریم.

بدن ما بدون هیچ ابهامی به ما می‌گوید - این سم را از من دور کن!

در مورد دختران یا زنان جوان، هدف این است که یک خانم جوان مدرن و پیچیده باشید. همه ما آنها را دیده‌ایم که پک‌های کوچکی به سیگار می‌زنند و کاملاً مسخره به نظر می‌رسند. تلاش برای تقلید از لیندسی لوهان، بریتنی اسپیرز، جولیا رابرتز یا سارا جسیکا پارکر، یا در سال‌های گذشته، بت دیویس یا مارلین دیتريش - نمونه‌هایی از زنان موفق و جذاب.

زمانی که پسرها یاد می‌گیرند که سرسخت به نظر برسند و دخترها پیچیده، آرزو می‌کنند که کاش اصلاً شروع نکرده بودند. در واقع، من اکنون بر این عقیده‌ام که هیچ زنی وقتی سیگار می‌کشد، پیچیده به نظر نمی‌رسد. توجه کنید که چگونه تصاویر این سیگاری‌های زیبا و جذاب هرگز آنها را در حال سیگار کشیدن نشان نمی‌دهد، بلکه فقط سیگار روشن را در دست دارند. به نظر من هیچ مرحله‌ی میانی بین مبتدی آشکار و ظاهر چروکیده و جمع شده یک سیگاری قهار وجود ندارد.

پس از اینکه معتاد شدیم، بقیه عمر خود را صرف توجیه این می‌کنیم که چرا این کار را می‌کنیم، به فرزندانمان می‌گوییم که در دام نیفتند و در مواقع عجیب و غریب سعی می‌کنیم خودمان فرار کنیم.

این تله به گونه‌ای طراحی شده است که ما فقط زمانی سعی می‌کنیم آن را متوقف کنیم که در زندگی خود استرس داریم، چه سلامتی، کمبود پول یا اینکه ما را به عنوان یک جذامی و یک جنایتکار احساس کنند.

از آنجایی که سیگاری‌ها سیگار را با تسکین استرس مرتبط می‌دانند، این موقعیت‌های استرس‌زا که ما را به ترک سیگار ترغیب می‌کند، باعث می‌شود که بخواهیم سیگار بکشیم. به محض اینکه سیگار را ترک می‌کنیم، استرس بیشتری در زندگی خود داریم زیرا سیگار می‌خواهیم اما نمی‌توانیم آن را داشته باشیم. قبلاً برای تسکین استرس به سیگار تکیه می‌کردیم، اما اکنون باید بدون آن کار کنیم.

پس از چند ساعت یا چند روز شکنجه، تصمیم می‌گیریم که زمان اشتباهی را برای ترک انتخاب کرده‌ایم. ما باید منتظر دوره‌ای باشیم که استرس کمتری داریم، اما به محض اینکه استرس کمتری داریم، دلایل ما برای ترک از بین می‌رود. البته آن زمان کاملاً بدون استرس هرگز فرا نمی‌رسد. همانطور که از حمایت والدین خود خارج می‌شویم، روند طبیعی این است که شریکی پیدا کنیم، خانواده و شغلی بسازیم و غیره. ما این چیزها را استرس‌زا می‌دانیم، اما آنها در واقع فقط بخشی از بزرگ شدن و تبدیل شدن به بزرگسال هستند. ما تمایل داریم مسئولیت را با استرس اشتباه بگیریم.

حقیقت این است که استرس‌زاترین دوره زندگی ما دوران کودکی و اوایل نوجوانی است. این دوره از زندگی ماست که همه چیز جدید و ناشناخته است، زمانی که دنیای ما در حال گذراندن تغییرات عمیق و مداوم است که ما کنترل کمی بر روی آن داریم یا هیچ کنترلی نداریم. با این حال، در این زمان تغییر و استرس فوق‌العاده، ما کاملاً می‌توانیم بدون سیگار یا هر وسیله یا داروی کاذب دیگری آن را مدیریت کنیم.

زندگی سیگاری‌ها به طور قابل توجهی استرس‌زاتر از غیرسیگاری‌ها است. این به این دلیل است که تنباکو شما را آرام نمی‌کند یا استرس را از بین نمی‌برد، همانطور که شستشوی مغزی می‌خواهد شما باور کنید. درست برعکس: سیگار کشیدن در واقع باعث می‌شود که شما عصبی‌تر، استرس‌زاتر و بسیار کمتر از غیرسیگاری‌ها آرام شوید. برای دانستن این موضوع نیازی به مدرک بیوشیمی ندارید، فقط به اطراف نگاه کنید - کاملاً واضح است. کل ماجرای سیگار کشیدن مانند سرگردانی در یک هزارتوی گول پیکر است. همانطور که وارد هزارتو می‌شویم، ذهن ما مه آلود و تار می‌شود و ما بقیه عمر خود را صرف تلاش برای یافتن راه خروج می‌کنیم.

من سی و سه سال را صرف تلاش برای فرار از آن هزارتو کردم. مانند همه سیگاری‌ها، من نمی‌توانستم آن را درک کنم. با این حال، به دلیل ترکیبی از شرایط غیرمعمول، که هیچ یک از آنها نشان دهنده هیچ اعتباری برای من نیست، می‌خواستم بدانم که چرا قبلاً ترک سیگار به طرز ناامیدکننده‌ای سخت بود، اما وقتی بالاخره آن را ترک کردم، نه تنها آسان بود، بلکه لذت بخش نیز بود.

از زمان ترک سیگار، سرگرمی و بعداً کار زندگی من تلاش برای حل معماهای زیاد مرتبط با سیگار کشیدن بوده است. این یک معمای پیچیده و جذاب است و مانند مکعب روبیک، حل آن بدون کمک عملاً غیرممکن است. با این حال، مانند همه پازل‌های پیچیده، اگر یک دفترچه راهنما داشته باشید و راه حل را بدانید، آسان است! من راه حل ترک آسان سیگار را دارم و این کتاب دفترچه راهنمای شماست. من شما را از هزارتو بیرون می‌برم و مطمئن می‌شوم که دیگر هرگز در آن سرگردان نخواهید شد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که دستورالعمل‌ها را دنبال کنید. این دقیقاً همان چیزی است که می‌گوید. اگر یک دستورالعمل را دنبال نکنید، در واقع در تلاش برای فرار از هزارتو به نوبت اشتباه می‌روید. یک چرخش اشتباه، بقیه دستورالعمل‌ها را بی‌معنی می‌کند.

اجازه دهید در این مورد بسیار واضح بگویم: هر سیگاری می‌تواند ترک سیگار را آسان ببیند، اما ابتدا باید حقایق را مشخص کنیم. نه، منظورم آمار مربوط به سرطان ریه، بیماری‌های قلبی و بسیاری از بیماری‌های دیگر ناشی

از سیگار کشیدن نیست. شما از قبل از این اطلاعات آگاه هستید و اگر قرار بود شما را از سیگار کشیدن بازدارد، سال‌ها پیش این کار را می‌کرد. منظورم این است که چرا ترک سیگار برای ما سخت است؟ برای پاسخ به این سوال ابتدا باید بدانیم که چرا سیگار می‌کشیم.

Mokateb.com

فصل پنجم

چرا سیگار می کشیم؟

بیشتر ما به دلایل تا حد زیادی احمقانه، که معمولاً شامل درجه‌ای از فشار همسالان می‌شود، سیگار کشیدن را شروع کردیم، اما وقتی متوجه می‌شویم که معتاد شده‌ایم، چرا به سیگار کشیدن ادامه می‌دهیم؟

هیچ سیگاری واقعاً نمی‌فهمد که چرا سیگار می‌کشد. اگر این کار را می‌کردند، فوراً و بدون زحمت آن را متوقف می‌کردند. من این سوال را در طول مشاوره‌هایم از هزاران سیگاری پرسیده‌ام. پاسخ صحیح برای همه سیگاری‌ها یکسان است، اما تنوع پاسخ‌ها بی‌نهایت است. همه سیگاری‌ها در اعماق قلب خود می‌دانند که کلاهبرداری شده‌اند. آنها می‌دانند که قبل از اینکه معتاد شوند، نیازی به سیگار کشیدن نداشتند. بیشتر آنها می‌توانند به یاد بیاورند که اولین سیگارشان طعم وحشتناکی داشت و مجبور بودند سخت تلاش کنند تا بوی و طعم منجر کننده آن را تحمل کنند. سیگاری‌ها انسان‌های باهوش و منطقی هستند. آنها می‌دانند که با سلامتی خود و آینده خانواده‌شان ریسک بزرگی می‌کنند و در طول زندگی خود ثروت زیادی را صرف سیگار می‌کنند. بنابراین لازم است که آنها یک توضیح منطقی برای توجیه سیگار کشیدن خود ارائه دهند.

دلیل واقعی که سیگاری‌ها به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند، ترکیبی ظریف از عواملی است که در دو فصل بعدی به تفصیل در مورد آنها توضیح خواهم داد. آنها هستند:

۱. اعتیاد به نیکوتین

۲. شستشوی مغزی

فصل ششم

اعتیاد به نیکوتین

نیکوتین، یک ترکیب روغنی بی‌رنگ، دارویی است که در تنباکو وجود دارد و سیگاری را معتاد می‌کند. این اعتیادآورترین داروی شناخته شده برای بشر است و می‌تواند فقط با یک نخ سیگار معتاد شود. یک پک از یک سیگار برای معتاد شدن دوباره سیگاری‌های سابق کافی است.

هر پک از یک سیگار از طریق ریه‌ها به مغز، دوز کمی از نیکوتین را می‌رساند که سریع‌تر از دوز هروئینی که معتاد به رگ‌های خود تزریق می‌کند، عمل می‌کند. در واقع، این مقایسه‌ای است که خود شرکت‌های دخانیات از آن استفاده می‌کنند. در یک یادداشت داخلی مورخ ۱۹۷۱، یکی از مدیران فیلیپ موریس نوشت: «سیگار را نباید به عنوان یک محصول، بلکه به عنوان یک بسته در نظر گرفت. محصول نیکوتین است. به پاکت سیگار به عنوان یک ظرف نگهداری برای یک روز نیکوتین فکر کنید. به سیگار به عنوان یک پخش کننده برای یک واحد دوز نیکوتین فکر کنید.»

نیکوتین یک داروی بسیار سریع‌الاث‌ر است که ترسناک به نظر می‌رسد، اما در واقع خبر خوبی است زیرا به این معنی است که نه تنها به سرعت وارد بدن می‌شود، بلکه به سرعت از بدن خارج می‌شود. بلافاصله پس از خاموش کردن سیگار، سطح نیکوتین شروع به کاهش می‌کند. در هر نخ سیگار به اندازه کافی نیکوتین وجود دارد که سیگاری معمولی هر چهل و پنج دقیقه یکبار احساس نیاز به سیگار کشیدن کند. ضمناً، این توضیح می‌دهد که چرا اکثر سیگاری‌ها حدود بیست نخ سیگار در روز می‌کشند.

به محض اینکه سیگاری سیگار را خاموش می‌کند، نیکوتین شروع به ترک بدن می‌کند و سیگاری وارد ترک می‌شود. در این مرحله باید یک توهم رایج را که سیگاری‌ها در مورد ترک دارند، از بین ببریم. اکثر آنها معتقدند که درد ترک، ضربه روحی وحشتناکی است که وقتی سیگاری نمی‌تواند سیگار بکشد یا در تلاش برای ترک است، تجربه می‌شود. این درست نیست. این دردها در واقع عمدتاً ذهنی هستند و ناشی از این توهم هستند که سیگاری خود را از لذت یا تکیه‌گاه خود محروم می‌کند. دردهای واقعی ترک نیکوتین به قدری خفیف است که

اکثر سیگاری‌ها بدون اینکه حتی متوجه شوند معتاد به مواد مخدر هستند، زندگی کرده‌اند و مرده‌اند. خوشبختانه، وقتی ماهیت اعتیاد را درک کردید و پذیرفتید که در واقع معتاد هستید، ترک این دارو آسان است. این نکته در زمان انتشار این کتاب کاملاً یک افشاگری بود. اکنون به طور جهانی پذیرفته شده است.

هیچ درد فیزیکی در ترک نیکوتین وجود ندارد. این فقط یک احساس کمی خالی و بی‌قراری است، احساسی که چیزی درست نیست یا چیزی کم است، به همین دلیل است که بسیاری از سیگاری‌ها فکر می‌کنند این احساس نیاز به انجام کاری با دستانشان است. اگر این احساس طولانی شود، سیگاری به طور فزاینده‌ای مضطرب، ناامن، آشفتنه و تحریک‌پذیر می‌شود. این مانند گرسنگی است - برای یک سم، نیکوتین.

در عرض هفت ثانیه پس از روشن کردن سیگار، نیکوتین موجود در آن سیگار به مغز می‌رسد و «هوس» به همراه احساس اضطراب و تحریک‌پذیری پایان می‌یابد و در نتیجه احساس آرامش و امنیتی که به نظر می‌رسد سیگار به سیگاری می‌دهد، ایجاد می‌شود. البته این یک توهم است. احساس «آرامش» در واقع فقط پایان یافتن حالت تنشی است که توسط سیگار قبلی ایجاد شده بود.

در روزهای اولیه، این فرآیند کامل ترک و تسکین هنگام دوباره پر کردن آنقدر خفیف است که ما حتی متوجه نمی‌شویم که در حال رخ دادن است. وقتی شروع به سیگار کشیدن منظم می‌کنیم، فکر می‌کنیم یا به این دلیل است که از آن لذت می‌بریم یا به «عادت» آن افتاده‌ایم. حقیقت این است که ما قبلاً معتاد شده‌ایم. ما متوجه آن نمی‌شویم، اما مثل این است که یک هیولای کوچک نیکوتین در درون ما ساکن شده است و اشتهای آن به آرامی اما مطمئناً در حال رشد است.

همه سیگاری‌ها به دلایل احمقانه مختلفی شروع به سیگار کشیدن می‌کنند. اما تنها دلیلی که هر کسی به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد، چه سیگاری «تفنی» باشد و چه سیگاری قهار، تغذیه آن «هیولای کوچک» استعاری است.

برای من، این غم‌انگیزترین چیز در مورد سیگار کشیدن است: تنها «لذتی» که یک سیگاری از یک نخ سیگار می‌برد، تسکین موقت ناراحتی ایجاد شده توسط سیگار قبلی است. تنها چیزی که سیگاری به دنبال آن است، همان حالت آرامش، سکوت و اعتماد به نفسی است که قبل از شروع سیگار کشیدن داشته است.

آن احساسی را که وقتی دزدگیر خانه همسایه تمام روز زنگ می‌زند یا یک ناراحتی جزئی و مداوم دیگر وجود دارد، می‌شناسید؟ ناگهان صدا متوقف می‌شود و ما احساس فوق‌العاده‌ای از آرامش و سکوت را تجربه می‌کنیم. در واقع، این آرامش تا حدودی یک توهم است. تنها چیزی که واقعاً اتفاق افتاده این است که ناراحتی از بین رفته است و همه چیز به حالت عادی بازگشته است. چیزی که ما واقعاً از آن لذت می‌بریم، احساس عادی بودن نیست، بلکه پایان یافتن ناراحتی است.

قبل از اینکه شروع به سیگار کشیدن کنیم، بدن و زندگی ما کامل است. سپس با کشیدن اولین سیگار خود، نیکوتین را وارد بدن خود می‌کنیم. وقتی آن اولین سیگار را خاموش می‌کنیم، نیکوتین شروع به ترک بدن می‌کند و جای آن را احساس کمی خالی بودن، کمی شبیه گرسنگی می‌گیرد. این ترک نیکوتین است - «هیولای کوچک» استعاری من. اگر دوباره سیگار بکشیم، نیکوتین جایگزین می‌شود، کمی خالی بودن از بین می‌رود و جای آن را احساس آرامش، رضایت و اعتماد به نفس (یعنی احساس عادی بودن) می‌گیرد. اما نیکوتین حاصل از سیگار دوم نیز از بدن خارج می‌شود، بنابراین احساس خالی بودن دوباره برمی‌گردد. بنابراین ما باید یک سیگار دیگر را روشن کنیم تا آن احساس را از بین ببریم و دوباره احساس عادی بودن کنیم. و به این ترتیب چرخه ترک و دوباره پر کردن سیگاری شروع می‌شود. این یک زنجیره مادام‌العمر از تلاش‌ها برای تسکین ناراحتی جزئی ناشی از ترک و احساس عادی بودن دوباره است.

کل ماجرای سیگار کشیدن مانند این است که خودتان را مجبور به پوشیدن کفش‌های تنگ کنید فقط برای اینکه از درآوردن آنها لذت ببرید.

این فرآیند برای غیرسیگاری‌ها بسیار مشهود و واضح است. برای آنها واضح است که دوستان و همکاران سیگاری آنها هنگام سیگار کشیدن شادتر یا کمتر استرس‌زا یا آرام‌تر از غیرسیگاری‌ها نیستند. در عوض، سیگاری‌ها زمانی که نمی‌توانند سیگار بکشند، کمتر شاد، استرس‌زاتر و کمتر آرام هستند.

از آنجایی که غیرسیگاری‌ها سیگار کشیدن را به این شکل می‌بینند، به درستی هیچ مزیتی برای سیگار کشیدن نمی‌بینند. در نتیجه، آنها هیچ میلی به سیگار کشیدن ندارند. بدون تمایل به انجام کاری، نیازی به اراده برای انجام ندادن آن نیست.

سه دلیل اصلی وجود دارد که چرا سیگاری‌ها درک سیگار را به این شکل دشوار می‌دانند.

۱. از بدو تولد در معرض شستشوی مغزی گسترده‌ای بوده‌ایم که به ما می‌گوید سیگاری‌ها از سیگار کشیدن لذت زیادی می‌برند یا اینکه سیگار به عنوان تکیه‌گاهی برای کمک به ما در مقابله با استرس عمل می‌کند. ما فقط نمی‌توانیم باور کنیم که سیگاری‌ها برای انجام کاری که به آنها هیچ چیزی نمی‌دهد، مبالغه‌نگفتی را خرج می‌کنند و خطرات وحشتناکی را برای سلامتی خود به جان می‌خرند.
۲. از آنجایی که ترک فیزیکی نیکوتین بسیار خفیف است، فقط یک احساس کمی خالی و ناامن، ما به سیگار مانند سایر داروها فکر نمی‌کنیم. از آنجایی که سیگاری‌ها هر زمان که سیگار نمی‌کشند، در حال ترک هستند، آنها حالت ترک را «عادی» می‌دانند که در ذهن ما از گرسنگی یا استرس خفیف جدا نیست.
۳. با این حال، دلیل اصلی که سیگاری‌ها نمی‌توانند سیگار کشیدن را به شکل واقعی آن ببینند، این است که به صورت معکوس عمل می‌کند. این زمانی است که شما سیگار نمی‌کشید که از آن احساس خالی بودن رنج می‌برید. وقتی سیگار را روشن می‌کنید، این احساس از بین می‌رود و ما به سیگار اعتبار این را می‌دهیم. چیزی که فراموش می‌کنیم این است که ترک سیگار قبلی در وهله اول آن احساس خالی بودن را ایجاد کرده است! این توهم لذتی است که ما با سیگار کشیدن مرتبط می‌دانیم. ما فقط انگیزه‌ای را که سیگار به ما می‌دهد تصدیق می‌کنیم. چیزی که ما تصدیق نمی‌کنیم این است که سیگار قبلی در وهله اول نیاز به انگیزه برای بازگشت به حالت عادی را ایجاد کرده است. البته، غیرسیگاری‌ها به این انگیزه واهی نیاز ندارند زیرا آنها احساس خالی بودن ناشی از ترک سیگار قبلی را ندارند.

اعتیاد به نیکوتین (ادامه)

این ناتوانی ما در درک این فرآیند معکوس است که می‌تواند ترک این یا هر داروی دیگری را دشوار کند. خوشبختانه، وقتی این فرآیند را درک کردید، آسان است. وحشت یک معتاد به هروئین را که چندین ساعت یا چند روز نتوانسته است تزریق کند، تصور کنید. حال آرامشی را که آن معتاد بالاخره می‌تواند یک سوزن هیپودرمیک را در رگ خود فرو کند، تصور کنید. اگر شاهد چنین صحنه‌ای بودید، آیا به این نتیجه می‌رسیدید که تزریق هروئین باعث تسکین وحشت می‌شود یا فکر می‌کنید که ترک هروئین آن را ایجاد می‌کند؟ معتادان غیر هروئین هنگام عدم تزریق دچار آن احساس وحشت نمی‌شوند. هروئین علائم وحشت را تسکین نمی‌دهد. ترک دوز قبلی آنها را ایجاد کرده است.

به همین ترتیب، غیرسیگاری‌ها احساس خالی بودن نیاز به سیگار را ندارند یا وقتی نمی‌توانند سیگار بکشند، وحشت نمی‌کنند. سیگار باعث ایجاد این علائم می‌شود و سیگار بعدی به طور موقت آنها را تسکین می‌دهد تا توهم لذت یا توهم آرامش را ایجاد کند.

سیگاری‌ها در مورد سیگارهایی صحبت می‌کنند که آنها را آرام می‌کند و رضایت می‌دهد. اما چگونه می‌توانید متوجه آرامش خود شوید مگر اینکه در وهله اول عصبی باشید؟ چگونه می‌توانیم ناگهان احساس رضایت کنیم مگر اینکه قبلاً ناراضی بودید؟ چرا غیرسیگاری‌ها از این حالت تنش و نارضایتی رنج نمی‌برند؟ چرا بعد از غذا، وقتی غیرسیگاری‌ها کاملاً آرام و شاد هستند، سیگاری‌ها عصبی و مضطرب هستند - تا زمانی که آن هیولای کوچک نیکوتین را تغذیه کنند؟

اگر برای مدتی در این مورد صحبت می‌کنم، مرا ببخشید. دلیل اصلی که سیگاری‌ها ترک را سخت می‌دانند این است که آنها معتقدند که در حال رها کردن یک لذت یا تکیه‌گاه واقعی هستند. درک این نکته که چیزی برای «رها کردن» وجود ندارد، کاملاً ضروری است.

بهترین راه برای درک ظرافت‌های تله نیکوتین، مقایسه آن با غذا خوردن است. اگر عادت داشته باشیم که در زمان‌های مشخصی از روز غذا بخوریم، بین وعده‌های غذایی گرسنه نمی‌شویم. فقط اگر وعده غذایی به تأخیر بیفتد، ما از گرسنگی آگاه می‌شویم و حتی در آن زمان، هیچ درد فیزیکی وجود ندارد، فقط یک احساس خالی و کمی ناامن که ما آن را به عنوان: «من باید غذا بخورم» می‌شناسیم. و فرآیند رفع گرسنگی ما می‌تواند واقعاً لذت بخش باشد.

سیگار کشیدن در ظاهر تقریباً یکسان به نظر می‌رسد. احساس خالی و ناامن که ما آن را به عنوان تمایل یا «نیاز» به سیگار می‌شناسیم، تقریباً مشابه گرسنگی برای غذا است. مانند گرسنگی، هیچ درد فیزیکی وجود ندارد و این احساس آنقدر خفیف است که ما حتی در بیشتر ساعات روز از آن آگاه نیستیم. فقط زمانی که می‌خواهیم سیگار بکشیم اما اجازه این کار را نداریم - معادل به تأخیر افتادن وعده غذایی - است که از هرگونه ناراحتی آگاه می‌شویم. وقتی سیگار را روشن می‌کنیم، ناراحتی پایان می‌یابد و دوباره احساس عادی بودن می‌کنیم.

ضمناً، به همین دلیل است که برخی از سیگاری‌ها معتقدند که سیگار به عنوان یک سرکوب کننده اشتها عمل می‌کند. سیگار کشیدن اشتها را سرکوب نمی‌کند. فقط این است که ترک مانند گرسنگی احساس می‌شود (من در فصل ۳۰ «آیا وزن اضافه می‌کنم؟» به تفصیل بیشتر در این مورد صحبت می‌کنم).

این شباهت سطحی بین سیگار کشیدن و غذا خوردن است که سیگاری‌ها را فریب می‌دهد تا باور کنند که گاهی اوقات هنگام سیگار کشیدن لذت یا تکیه‌گاه واقعی می‌برند. متأسفانه، حقیقت این است که تنها کاری که آنها انجام داده‌اند این است که احساس کمی ناراحتی ناشی از سیگار قبلی را از بین ببرند. برخی از سیگاری‌ها پذیرش اینکه هیچ لذت یا تکیه‌گاهی برای سیگار کشیدن وجود ندارد، دشوار می‌دانند. برخی استدلال می‌کنند: «چگونه می‌توانید بگویید هیچ تکیه‌گاهی وجود ندارد؟ شما به من می‌گویید که وقتی سیگار را روشن می‌کنم، احساس ناراحتی را از بین می‌برم.» اما نکته این است که غیرسیگاری اصلاً احساس ناراحتی نمی‌کند.

اگرچه غذا خوردن و سیگار کشیدن بسیار شبیه به هم به نظر می‌رسند، اما در واقع کاملاً متضاد هستند:

۱. شما برای زنده ماندن و سالم بودن غذا می‌خورید، در حالی که تنباکو بزرگ‌ترین عامل مرگ و بیماری قابل پیشگیری در تاریخ تمدن غرب است.

۲. غذا واقعاً طعم خوبی دارد و غذا خوردن می‌تواند یک تجربه واقعاً لذت بخش باشد، در حالی که سیگار کشیدن شامل استنشاق دودهای بسیار سمی است و به عنوان عامل افسردگی، اضطراب و اختلالات وحشت شناخته می‌شود.

۳. غذا خوردن باعث گرسنگی نمی‌شود، بلکه واقعاً آن را تسکین می‌دهد. سیگارها «گرسنگی» برای سیگار کشیدن را برطرف نمی‌کنند، بلکه آن را ایجاد و تداوم می‌بخشند.

در مورد گرسنگی، این یک فرصت مناسب برای از بین بردن یک افسانه رایج دیگر در مورد سیگار کشیدن است، اینکه سیگار کشیدن یک عادت است، نکته‌ای که قبلاً به آن اشاره کردم. آیا غذا خوردن یک عادت است؟ اگر اینطور فکر می‌کنید، سعی کنید آن را به طور کامل ترک کنید! نه، توصیف غذا خوردن به عنوان یک عادت مانند توصیف تنفس به عنوان یک عادت است. هر دو برای بقا ضروری هستند. درست است که افراد مختلف عادت دارند گرسنگی خود را در زمان‌های مختلف و با انواع مختلف غذا برطرف کنند. اما خود غذا خوردن یک عادت نیست. سیگار کشیدن هم همین‌طور. تنها دلیلی که هر سیگاری سیگار را روشن می‌کند این است که سعی می‌کند احساس کمی خالی و ناامن شبیه گرسنگی را که توسط نیکوتین موجود در سیگار قبلی ایجاد شده است، پایان دهد. درست است که سیگاری‌های مختلف عادت دارند که در زمان‌های مختلف و با برندهای مختلف سعی در تسکین دردهای ترک خود داشته باشند، اما خود سیگار کشیدن یک عادت نیست.

جامعه همچنان به سیگار کشیدن به عنوان یک «عادت» اشاره می‌کند و بنابراین در این کتاب، برای راحتی، من گاهی اوقات به «عادت» نیز اشاره می‌کنم. با این حال، دائماً آگاه باشید که سیگار کشیدن عادت نیست، این **اعتیاد به مواد مخدر است!**

وقتی شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم، بدن خود را مجبور می‌کنیم که یاد بگیرد با سموم همراه با بوی و طعم منجر کننده آن کنار بیاید. قبل از اینکه متوجه شویم، نه تنها آنها را به طور منظم می‌خریم، بلکه باید آنها را داشته باشیم. اگر این کار را نکنیم، مضطرب می‌شویم و وحشت می‌کنیم. با گذشت زمان، ما تمایل داریم که بیشتر و بیشتر سیگار بکشیم.

این به این دلیل است که، مانند همه داروها، بدن در برابر اثرات نیکوتین تا حدی مصونیت ایجاد می‌کند. بنابراین ما برای به دست آوردن همان اثر باید بیشتر سیگار بکشیم. پس از مدت کوتاهی، سیگار دیگر نمی‌تواند دردهای ترک ایجاد شده توسط سیگار قبلی را به طور کامل تسکین دهد، به طوری که وقتی سیگار را روشن

می‌کنید، حتی اگر احساس بهتری داشته باشید، در واقع هنوز کمی استرس‌زاتر و کمی کمتر از یک غیرسیگاری آرام هستید، حتی زمانی که در حال سیگار کشیدن هستید. وضعیت بدتر می‌شود زیرا به محض اینکه سیگار خاموش می‌شود، نیکوتین به سرعت از بدن خارج می‌شود و علائم ترک بیشتری ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که در موقعیت‌های استرس‌زا، بسیاری از سیگاری‌ها تمایل به سیگار کشیدن زنجیره‌ای دارند.

همانطور که گفتیم، «عادت» وجود ندارد. دلیل واقعی که هر سیگاری به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد این است که آن «هیولای کوچک» را که ایجاد کرده است، تغذیه کند. این هیولا تمایل دارد در موقعیت‌های خاصی تغذیه شود و ما این موقعیت‌ها (یا ترکیبی از آنها) را با سیگار کشیدن مرتبط می‌کنیم. چهار موقعیت بزرگ سیگار کشیدن عبارتند از:

کسالت و تمرکز - دو چیز کاملاً متضاد!

استرس و آرامش - دو چیز کاملاً متضاد!

چگونه دارویی که با ایجاد حواس‌پرتی کسالت را از بین می‌برد، ناگهان می‌تواند به شما در تمرکز کمک کند، در حالی که باید حواس‌پرتی‌ها را از بین ببرید؟ این همان دارو است. نمی‌تواند هر دو کار را انجام دهد زیرا آنها متضاد هستند.

حقیقت این است که سیگار کشیدن هیچ یک از کارهایی را که ما به عنوان سیگاری باید به خودمان بگوییم انجام می‌دهد، انجام نمی‌دهد. اگر سیگار کشیدن واقعاً کسالت را از بین می‌برد، به تمرکز کمک می‌کند، ما را آرام می‌کند و ما را برای عمل آماده می‌کند، سیگاری‌ها بیشتر درگیر، پرانرژی‌تر، قادر به تمرکز بهتر و کمتر از غیرسیگاری‌ها استرس داشتند. حتی سیگاری‌ها اعتراف می‌کنند که اینطور نیست و دنیای علم نیز موافق است - تحقیقات نشان می‌دهد که سیگاری‌ها سطح انرژی کمتری دارند، مشکلات تمرکز بیشتری دارند و سطح استرس آنها بسیار بیشتر از غیرسیگاری‌ها است.

نیکوتین جدا از اینکه یک دارو است (البته بدون «اوج» قابل توجه)، یک سم قوی نیز هست و مقادیر کمی از آن در بسیاری از حشره‌کش‌های تجاری استفاده می‌شود. اگر نیکوتین موجود در فقط یک نخ سیگار مستقیماً به جریان خون شما تزریق شود، شما را می‌کشد. در واقع، تنباکو حاوی صدها سم از جمله بنزن، پولونیوم و سیانید

است. این نباید تعجب آور باشد زیرا گیاه تنباکو از همان خانواده بلادونا است. علاوه بر این، بسیاری از سیگارها حاوی مواد افزودنی سمی مانند آمونیاک و فرمالدئید نیز هستند.

در صورتی که به فکر تغییر به پیپ یا سیگار برگ هستید، باید کاملاً روشن کنم که محتوای این کتاب در مورد تمام تنباکوها صدق می‌کند. در واقع نیکوتین آنقدر سمی است که به سختی می‌توان دلیلی برای مصرف هر محصولی که حاوی آن باشد، از جمله آدامس نیکوتین، چسب‌ها، قرص‌ها، سیگارهای الکترونیکی، اسپری‌های بینی، لوزی‌ها، استنشاق‌کننده‌ها، تنباکو جویدنی و اسنوس (تنباکوی خوراکی رایج در اسکاندیناوی و به تازگی در ایالات متحده عرضه شده است، که به نظر می‌رسد با هدف جذب جوانان انجام می‌شود) پیدا کرد.

هیچ گونه‌ای روی زمین، از پایین‌ترین آمیب یا کرم به بالا، نمی‌تواند بدون دانستن تفاوت بین غذا و سم زنده بماند.

بدن انسان به مراتب پیچیده‌ترین ماشین روی کره زمین است. در طول میلیون‌ها سال، ذهن و بدن ما تکنیک‌هایی را برای تشخیص بین غذا و سم و روش‌های بدون خطا برای رد دومی ایجاد کرده‌اند.

همه انسان‌ها تا زمانی که معتاد نشوند، از بوی و طعم تنباکو متنفرند. ما حتی برای دانستن اینکه تنباکو سمی است، نیازی به هشدارهای بهداشتی نداریم. ما فقط باید به بدن خود گوش دهیم. اگر به صورت هر حیوانی دود بدمید، به طور غریزی سرفه می‌کند و پف می‌کند تا سم را دفع کند.

وقتی اولین سیگار خود را کشیدیم، برای اکثر ما استنشاق آن منجر به سرفه شدید شد. اگر موفق می‌شدیم کل آن را سیگار بکشیم، به احتمال زیاد دچار سرگیجه یا حالت تهوع می‌شدیم. این علائم راه بدن ما برای گفتن این بود: «شما در حال تغذیه من با سم هستید. متوقفش کن.» این لحظه کلیدی است که اغلب آینده ما را تعیین می‌کند: اینکه آیا ما سیگاری می‌شویم یا نه. این یک مغالطه است که افراد ضعیف و سست اراده سیگاری می‌شوند. سیگاری‌ها باید قوی و با اراده باشند تا فرآیند یادگیری سیگار کشیدن را تحمل کنند. افراد خوش شانس کسانی هستند که آن اولین سیگار را آنقدر نفرت‌انگیز می‌دانند که نمی‌توانند این فرآیند یادگیری تحمل دود تنباکو را طی کنند. ربه‌های آنها از نظر فیزیکی نمی‌تواند با آن کنار بیاید و از تله اجتناب می‌کنند.

برای من این غم‌انگیزترین بخش کل ماجرا است. ما چقدر باید سخت تلاش کنیم تا در وهله اول معتاد شویم! از قضا، به همین دلیل است که ترک سیگار برای نوجوانان دشوار است. از آنجایی که آنها هنوز سیگار و سیگار

کشیدن را ناخوشایند می‌دانند، از باور اینکه می‌توانند معتاد شوند خودداری می‌کنند. آنها معتقدند که هر زمان که بخواهند می‌توانند آن را متوقف کنند. متأسفانه، در این مرحله، آنها قبلاً معتاد شده‌اند. چرا آنها از ما یاد نمی‌گیرند؟ از طرف دیگر، چرا ما از والدین خود یاد نگرفتیم؟

برخی از سیگاری‌ها معتقدند که از طعم و بوی تنباکو لذت می‌برند. این، مانند بسیاری موارد دیگر در مورد سیگار کشیدن، یک توهم است. کاری که ما در واقع هنگام یادگیری سیگار کشیدن انجام می‌دهیم این است که به بدن خود آموزش می‌دهیم تا نسبت به بوی و طعم منجر کننده آن بی‌حس شود تا به دوز خود برسیم.

از سیگاری که معتقد است به دلیل لذت بردن از بو و طعم تنباکو سیگار می‌کشد، بپرسید: «اگر نمی‌توانید برند معمولی سیگار خود را تهیه کنید، آیا پرهیز می‌کنید؟» به هیچ وجه. یک سیگاری به جای پرهیز، هر چیزی را سیگار می‌کشد. سیگاری‌ها برندهای خود را ترجیح می‌دهند زیرا به خود آموخته‌اند که بوی و طعم آن را تحمل کنند، اما اگر برند آنها در دسترس نباشد، یک سیگاری هر برندی را سیگار می‌کشد تا به دوز خود برسد. به همین دلیل است که سیگاری‌هایی که در ابتدا سیگارهای برگ، سیگارهای منتول یا پیپ را کاملاً منجر کننده می‌دانند، با گذشت زمان می‌توانند یاد بگیرند که آنها را «دوست داشته باشند» یا به طور دقیق‌تر، آنها را تحمل کنند.

سیگاری‌ها حتی در هنگام سرماخوردگی، آنفولانزا، گلودرد، برونشیت و آمفیزم به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند. طعم، بو و «لذت» هیچ ربطی به آن ندارد. اگر اینطور بود، هیچ کس بیش از یک نخ سیگار نمی‌کشید. حتی هزاران نفر به آدامس نیکوتین که طعم منجر کننده‌ای دارد معتاد هستند و بسیاری از آنها هنوز هم سیگار می‌کشند.

در طول سمینارهای ما، برخی از سیگاری‌ها از اینکه متوجه می‌شوند معتاد به مواد مخدر هستند، نگران می‌شوند و فکر می‌کنند که این امر ترک سیگار را برای آنها سخت‌تر می‌کند. در واقع، این به دو دلیل مهم خبر بسیار خوبی است:

۱. اکثر ما به سیگار کشیدن ادامه می‌دهیم زیرا، اگرچه می‌دانیم که معایب سیگار کشیدن بیشتر از مزایای آن است، اما معتقدیم که چیزی ذاتاً لذت‌بخش یا خاص در سیگار وجود دارد که به ما می‌دهد. ما احساس می‌کنیم که پس از ترک سیگار، یک «خلا» وجود خواهد داشت، که زندگی ما دیگر هرگز مثل قبل نخواهد شد. این یک توهم است، همانطور که نشان خواهیم داد. واقعیت این است که سیگار هیچ چیزی به شما نمی‌دهد.

۲. اگرچه به دلیل سرعتی که شما را معتاد می‌کند، یک داروی بسیار اعتیادآور است، اما از قضا، شما هرگز به شدت به خود دارو معتاد نیستید. از آنجایی که بسیار سریع الاثر است، خیلی سریع از بدن خارج می‌شود. هشت ساعت پس از خاموش کردن سیگار، ۹۷٪ بدون نیکوتین هستید. تنها پس از سه روز سیگار نکشیدن، ۱۰۰٪ بدون نیکوتین هستید.

شما به درستی خواهید پرسید که اگر اینطور است، چرا بسیاری از سیگاری‌ها ترک را اینقدر سخت می‌دانند و ماه‌ها شکنجه را تحمل می‌کنند؟ چرا بسیاری از آنها بقیه عمر خود را صرف هوس سیگار در مواقع عجیب و غریب می‌کنند، حتی سال‌ها پس از اینکه ۱۰۰٪ بدون نیکوتین شده‌اند؟

پاسخ، جزء دوم معمای سیگار کشیدن است - **شستشوی مغزی**. شکستن اعتیاد فیزیکی و گذراندن ترک شیمیایی سریع و آسان است. در واقع، سیگاری‌ها در تمام زندگی سیگاری خود با ترک کنار می‌آیند و آنقدر راحت با آن کنار می‌آیند که حتی متوجه وجود آن نمی‌شوند.

اکثر سیگاری‌ها تمام شب را بدون سیگار می‌گذرانند. «دردهای» ترک حتی آنها را از خواب بیدار نمی‌کند.

بسیاری از سیگاری‌ها قبل از روشن کردن آن اولین سیگار، از اتاق خواب خارج می‌شوند. بسیاری ابتدا صبحانه می‌خورند. به طور فزاینده‌ای، مردم در خانه‌های خود سیگار نمی‌کشند و تا زمانی که در ماشین در راه محل کار خود نباشند، آن اولین سیگار را نمی‌کشند. برخی حتی در ماشین هم سیگار نمی‌کشند و اولین سیگار خود را بعد از رسیدن به محل کار می‌کشند. این سیگاری‌ها هشت یا شاید ده ساعت بدون سیگار بوده‌اند - در تمام این مدت در حال ترک بوده‌اند، اما به نظر نمی‌رسد که آنها را آزار دهد.

امروزه بسیاری از سیگاری‌ها به طور خودکار از سیگار کشیدن در خانه‌ها یا حتی در حضور غیرسیگاری‌ها خودداری می‌کنند.

حتی زمانی که من یک سیگاری قهار بودم، می‌توانستم برای مدت‌های طولانی بدون سیگار بمانم و این کمترین ناراحتی برای من ایجاد نمی‌کرد.

اگر ترک فیزیکی به بدی چیزی بود که شستشوی مغزی می‌خواهد ما باور کنیم، چگونه می‌توانیم برای مدت‌های طولانی بدون اینکه حتی متوجه آن شویم، بدون سیگار بمانیم؟

فصل یازدهم

اعتیاد به نیکوتین (ادامه)

سیگاری‌ها این توهم را دارند که فقط زمانی که سعی می‌کنند سیگار را ترک کنند، از ترک رنج می‌برند. در واقع، سیگاری‌ها در تمام زندگی سیگاری خود از ترک رنج می‌برند. این چیزی است که باعث می‌شود آنها به سراغ سیگار بعدی خود بروند. فقط این است که این ترک آنقدر خفیف است که ما متوجه نمی‌شویم که آن را تجربه می‌کنیم. با گذشت زمان، ما شروع به درک وضعیت کم و بیش دائمی ترک خفیف سیگاری را به عنوان «عادی» می‌کنیم.

در حالی که ترک فیزیکی نیکوتین بسیار بسیار خفیف است، وجود دارد - همانطور که گفتیم، ما هر بار که سیگار را خاموش می‌کنیم آن را تجربه می‌کنیم - اما مشکل اصلی این نیست. این فقط به عنوان یک کاتالیزور عمل می‌کند تا ما را در مورد مشکل واقعی گیج کند: **شستشوی مغزی**.

ممکن است برای سیگاری‌های مسن‌تر و سنگین‌تر کمی تسلی بخش باشد که بدانند ترک سیگار برای آنها به همان اندازه که برای سیگاری‌های به اصطلاح «تفنی» آسان است، آسان است. از برخی جهات، حتی آسان‌تر است زیرا سیگاری‌های سنگین‌تر تمایل ندارند هیچ توهمی داشته باشند که از سیگار کشیدن لذت می‌برند، در حالی که برخی از سیگاری‌های بسیار سبک هنوز این کار را می‌کنند.

ممکن است برای شما تسلی بخش‌تر باشد که بدانید شایعاتی که گهگاه منتشر می‌شود (مثلاً «هر نخ سیگار پنج دقیقه از عمر شما را کم می‌کند») نادرست است. بدن انسان یک ماشین باورنکردنی است و صرف نظر از اینکه چند سال است که سیگار می‌کشید، به محض اینکه سیگار را ترک کنید، بدن به سرعت بهبود می‌یابد، به شرطی که قبلاً به یک بیماری برگشت‌ناپذیر مرتبط با سیگار کشیدن مبتلا نشده باشید. بهبودی بلافاصله پس از خاموش کردن آخرین سیگار شما شروع می‌شود. تنها در عرض بیست دقیقه ضربان قلب شما به حالت عادی باز می‌گردد و پس از ۲۴ ساعت، احتمال حمله قلبی به نصف کاهش می‌یابد.

و هرگز برای ترک دیر نیست. من به درمان بسیاری از سیگاری‌ها در دهه پنجاه، شصت و هفتاد سالگی و حتی تعداد کمی در دهه هشتاد سالگی خود کمک کرده‌ام. همه آنها از بهبود چشمگیر در سلامتی خود خبر دادند و

اکثر آنها در عرض چند روز متوجه این تغییر شدند. یک زن ۹۱ ساله به همراه پسر ۶۶ ساله‌اش در یک سمینار شرکت کردند. وقتی پرسیدم که چرا تصمیم به ترک گرفته است، پاسخ داد: «برای اینکه برای او الگو باشم». او شش ماه بعد با من تماس گرفت و گفت که دوباره احساس یک دختر جوان را دارد.

هر چه دارو شما را بیشتر به پایین می‌کشد، تسکین آن هنگام ترک بیشتر است. وقتی بالاخره آزاد شدم، از صد نخ سیگار در روز به صفر رسیدم و حتی یک درد هم نداشتم. در واقع، حتی در طول دوره ترک، لذت بخش بود. به اعتیاد به نیکوتین به عنوان «هیولای کوچک» که قبلاً ذکر کردم فکر کنید. کاملاً ناچیز است و می‌توانید آن را مانند یک حشره له کنید. تنها خطر هیولای کوچک این است که هیولای بزرگ را تغذیه می‌کند - شستشوی مغزی.

فصل هفتم

شستشوی مغزی و شریک خفته

چگونه یا چرا ما در وهله اول شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم؟ برای درک کامل این موضوع، باید قدرت ذهن و به ویژه ذهن ناخودآگاه یا همانطور که من آن را می‌نامم، «شریک خفته» را بررسی کنیم.

همه ما تمایل داریم خود را به عنوان انسان‌های باهوشی در نظر بگیریم که تصمیمات آگاهانه‌ای می‌گیرند که مسیر زندگی ما را تعیین می‌کند، اما حقیقت این است که بیشتر رفتارها و نگرش‌های ما توسط محیط اطراف، تربیت و نیروهایی که تا حد زیادی از آنها بی‌اطلاع هستیم تعیین می‌شود. این نیروها، که عمدتاً خوش‌خیم هستند، در سطح ناخودآگاه کار می‌کنند. ما به عنوان کودک، مقادیر زیادی اطلاعات - خوب، بد، مفید و کاملاً بی‌ارزش - را بدون زحمت و حتی بدون اینکه آگاه باشیم که در حال یادگیری هستیم، جذب می‌کنیم.

مدیران بازاریابی دخانیات به خوبی از اهمیت ناخودآگاه و قدرت تلقین آگاه هستند و سال‌ها از آن برای ترویج تصویر سیگار کشیدن به عنوان یک امر عادی، طبیعی و مطلوب استفاده کرده‌اند. وقتی بزرگ می‌شویم، با پیام‌هایی بمباران می‌شویم که سیگار به ما کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنیم، تمرکز کنیم و استرس را مدیریت کنیم. ما این باور را ایجاد می‌کنیم که سیگار چیزهای خاص و گرانبهایی هستند و ما بدون آنها به نوعی ناقص هستیم.

فکر می‌کنید اغراق می‌کنم؟ آن فیلم‌های جنگی قدیمی را به یاد دارید؟ به سرباز در حال مرگ همیشه یک نخ سیگار داده می‌شود تا او را به آرامی و با افتخار به مرگ قهرمانانه‌اش برساند. آخرین درخواست مردی که با جوخه اعدام روبرو می‌شود چیست؟ درست است - یک نخ سیگار. پیام ضمنی که در زیر این درخواست به ظاهر معصومانه وجود دارد، قدرتمند است. چیزی که این پیام واقعاً می‌گوید این است: «گرانیهاترین چیز روی زمین،

آخرین فکر و عمل من، کشیدن یک نخ سیگار خواهد بود.» تأثیر این موضوع در ذهن آگاه ما ثبت نمی‌شود، اما شریک خفته وقت دارد تا آن را جذب کند.

فکر می‌کنید اخیراً اوضاع تغییر کرده است؟ به هیچ وجه. در حالی که تبلیغات تلویزیونی برای محصولات دخانی سال‌هاست که ممنوع شده است، نمایش سیگار کشیدن در فیلم‌ها و تلویزیون همچنان ادامه دارد. به بروس ویلیس در جان سخت یا مل گیبسون در فیلم‌های اسلحه مرگبار نگاه کنید. این فیلم‌ها که نوجوانان را هدف قرار می‌دهند، سیگار کشیدن را به گونه‌ای که یک تبلیغ تلویزیونی هرگز نمی‌تواند جذاب جلوه می‌دهند. آقای ویلیس و آقای گیبسون به مدت دو ساعت در میان انبوهی از سکانس‌های قهرمانانه و مرگبار، سیگار می‌کشند. پیام ضمنی دوباره بسیار ساده است: حتی قهرمانان هم به دوست کوچک خود نیاز دارند. چه راهی بهتر از سیگار کشیدن برای نشان دادن خونسردی و سرکش بودن خود؟

آیا این اتفاق تصادفی رخ می‌دهد یا بخشی از یک استراتژی هماهنگ توسط شرکت‌های دخانیات برای ترویج سیگار کشیدن در بین نوجوانان به عنوان یک امر جالب، سرکش و مطلوب است؟ من یک نظریه پرداز توطئه نیستم، اما برای من واضح است که اگر در شغلی هستید که ۵ میلیون از مشتریان شما هر ساله می‌میرند، باید آنها را به نحوی جایگزین کنید. با توجه به اینکه بیش از ۹۰٪ از سیگاری‌ها قبل از هجده سالگی شروع به سیگار کشیدن می‌کنند، منطقی است که تا حد امکان جوانان را هدف قرار دهید، بدون اینکه دیده شوید که این کار را انجام می‌دهید.

به عنوان نمونه‌ای از موفقیت صنعت دخانیات در تبلیغ برای کودکان، غول دخانیات آمریکایی RJ Reynolds سال‌ها کمپینی را بر اساس شخصیت کارتونی کودکان، جو کامل، اجرا کرد. جو کامل سهم بازار RJR را در بین سیگاری‌های زیر ۱۸ سال در عرض سه سال از ۰٫۵٪ به ۳۲٫۸٪ رساند. در تحقیقی که در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شد، بیش از ۹۰٪ از کودکان شش ساله شخصیت جو کامل را با سیگار مرتبط دانستند. بر اساس همین تحقیق، جو کامل برای مدتی در بین کودکان پیش دبستانی آمریکایی به اندازه میکی موس شناخته شده بود.

و تلویزیون از سینما بهتر نیست. من اخیراً یک قسمت از سریال فوق‌العاده بال غربی را تماشا کردم. شخصیت مارتین شین، رئیس جمهور ایالات متحده، زمانی که در یک موقعیت استرس‌زا با یک تصمیم دشوار روبرو می‌شود، به سمت اتاق مطالعه خصوصی خود می‌رود و به تنهایی با بارهای عظیم دفتر خود می‌نشیند و سیگار

روشن می‌کند. بار دیگر پیامی که تبلیغ می‌شود: سیگار کشیدن استرس را از بین می‌برد. حتی قدرتمندترین مرد جهان هم به عصای کوچک خود نیاز دارد.

به آن فکر کنید، چه تبلیغی بهتر از بازیگران و بازیگران زن که دوستشان داریم و تحسینشان می‌کنیم که روی پرده سیگار می‌کشند؟ جان تراولتا، آل پاچینو، کلینت ایستوود، بروس ویلیس، شان پن، جولیا رابرتز، نیکول کیدمن، نیکلاس کیج، مت دیمون، هامفری بوگارت، لورن باکال، مارلین دیتريش، لئوناردو دی کاپریو، گوئینت پالترو... فهرست بی‌پایان است.

چه کسی می‌داند که آیا هالیوود همچنان از همکاری با شرکت‌های دخانیات برای ترویج سیگار کشیدن سود مالی می‌برد (اگرچه این موضوع بدون شک در سال‌های گذشته صادق بوده است)، اما هر بار که یک بازیگر در فیلمی که کودکان را هدف قرار می‌دهد سیگار روشن می‌کند، این پیام که سیگار کشیدن عادی، مطلوب و جذاب است، تقویت می‌شود. این پیام در ناخودآگاه ثبت می‌شود و تأثیر تجمعی تکرار هزاران بار آن در طول سال‌های شکل‌گیری کودک، تمایلی را برای کودکان برای آزمایش ایجاد می‌کند.

شاید به همین دلیل است که حتی امروزه، ۷۵٪ از فیلم‌های دارای رتبه G، PG، و PG-۱۳ دارای سیگار کشیدن هستند. متأسفانه، نیکوتین آنقدر اعتیادآور است که آزمایش اغلب منجر به اعتیاد می‌شود.

درست است، تبلیغاتی برای مقابله با این شستشوی مغزی وجود دارد، اما خیلی کم و خیلی دیر است. کمپین‌های ضد سیگار به دو دلیل اصلی نمی‌توانند شستشوی مغزی را که سیگار و سیگار کشیدن را ترویج می‌کند، به طور موثر معکوس کنند. اولاً، آنها تمایل دارند سیگاری‌های بیمار و در نتیجه مسن‌تر را نشان دهند. جوانان فقط با یک زن ۶۰ ساله که از طریق تراکتوستومی سیگار می‌کشد، همذات‌پنداری نمی‌کنند. به هر حال، کدام نوجوان با این نیت که تا آخر عمر سیگار بکشد، سیگار را شروع می‌کند؟ آیا فکر می‌کنید الکلی‌ها قصد دارند الکلی شوند؟ نوجوانان معتقدند که هرگز نمی‌توانند به سیگار معتاد شوند و در صورت تمایل می‌توانند هر زمان که بخواهند آن را ترک کنند. پس چرا یک تبلیغ با شخصی که نمی‌تواند با او همذات‌پنداری کنند، با آنها طنین انداز شود؟

ثانیاً، کمپین‌ها خیلی دیر، پس از اینکه نوجوان قبلاً سیگاری شده است، می‌آیند. مانند هر اعتیاد یا بیماری، پیشگیری بهتر از درمان است. حقیقت این است که این کمپین‌ها تأثیر کمی بر کودکانی که به فکر سیگار کشیدن هستند یا سیگاری‌هایی که می‌خواهند ترک کنند، می‌گذارند یا هیچ تأثیری ندارند.

این تله امروز همان تله‌ای است که سر والتر رالی در آن افتاد. تمام کاری که کمپین‌های ضد سیگار انجام می‌دهند این است که موضوع را گیج کننده می‌کنند. چالش این نیست که با شستشوی مغزی مقابله کنیم، بلکه این است که اطمینان حاصل کنیم که فرزندان ما در وهله اول در معرض آن قرار نمی‌گیرند.

برای مثال از قدرت شستشوی مغزی که سیگاری در معرض آن قرار می‌گیرد و ترسی که ایجاد می‌کند، کافی است به موضوعی که از همه بیشتر - از بیش از یک جهت - به قلب سیگاری نزدیک است نگاه کنیم. اگرچه ما به شدت از خطرات سلامتی مرتبط با سیگار کشیدن آگاه هستیم و در بیشتر موارد در مورد این خطرات بحث یا بحث نمی‌کنیم، سیگاری‌ها به استثنائات این قانون اشاره می‌کنند. هر سیگاری عمو فردی را می‌شناسد که دو پاکت در روز سیگار می‌کشید، هرگز در زندگی خود یک روز هم مریض نبود و تا هشتاد سالگی زندگی کرد. ما این واقعیت را نادیده می‌گیریم که در ازای هر عمو فرد، یک پیتر جنینگز، هامفری بوگارت، استیو مک کوئین، جورج هریسون، بتی گریبل، اد سالیوان، جانی کارسون، لوسیل بال، بت دیویس یا ارول فلین وجود دارد. هر روز تقریباً ۱۵۰۰ آمریکایی در اثر علل مرتبط با سیگار کشیدن می‌میرند. ما همچنین این واقعیت را نادیده می‌گیریم که عمو فرد اگر سیگاری نبود، ممکن بود هنوز زنده باشد.

من این ظرفیت برای خودفریبی را برجسته می‌کنم نه برای اینکه سعی کنم شما را احساس بدی کنم - من وقتی سیگاری بودم بدترین آنها بودم - بلکه برای نشان دادن اینکه تا چه حد ما شستشوی مغزی داده‌ایم تا به دنبال هر ذره‌ای از اطلاعات باشیم که به ما امکان می‌دهد تا به توجیه سیگار کشیدن خود ادامه دهیم.

ما حتی شستشوی مغزی داده شده‌ایم تا مشکلاتی را که سیگار کشیدن ایجاد می‌کند، به حداقل برسانیم و به نفع اهریمنی کردن سایر مسائل اجتماعی، که بسیار کمتر از تنباکو مضر هستند، عمل کنیم. ما به عنوان یک جامعه به درستی نگران اعتیاد به کراک یا هروئین هستیم، اما مرگ و میر واقعی ناشی از این داروها بخش کوچکی از مرگ و میر سالانه مرتبط با دخانیات است. در سال ۲۰۰۳، استنشاق چسب، مصرف هروئین و ماری جوانا حدود ۳۰۰۰ مرگ و میر در ایالات متحده ایجاد کرد. هر چقدر که این مرگ‌ها به طور غیرقابل انکاری غم‌انگیز هستند، با ۴۵۰۰۰۰ مرگ ناشی از تنباکو قابل مقایسه نیستند.

ماری جوانا اغلب به عنوان یک داروی «دروازه» شناخته می‌شود، اما بیش از ۸۰٪ از الکلی‌ها سیگاری هستند و من هنوز معتاد به هروئینی را ندیده‌ام که سیگاری نباشد. اگر یک داروی دروازه وجود داشته باشد، آن نیکوتین است.

دولت‌ها در سراسر جهان رابطه عشق/نفرت با تنباکو دارند. از یک سو، دولت‌ها بر سر میلیاردها دلار درآمد دخانیات آب دهانشان راه می‌افتد، اما از سوی دیگر می‌دانند که این درآمد با هزینه‌های پزشکی و سایر هزینه‌های مرتبط با سیگار کشیدن در آینده بسیار بیشتر خواهد شد. تاکنون، طمع در حال پیروزی در نبرد به قیمت سیگاری‌ها و خانواده‌های آنها است.

یکی از چالش‌های اصلی برای تبدیل شدن به یک غیرسیگاری خوشحال، دیدن از طریق تمام این شستشوی مغزی و تشخیص سیگار به عنوان چیزی که واقعاً هستند، است. خیلی زود در زندگی سیگاری خود، ما ناخواسته اهمیت سیگار را بالا می‌بریم و آن را روی یک پایه قرار می‌دهیم. در آنجا برای بقیه عمر سیگاری ما باقی می‌ماند، بدون چالش و قدرتمند. ما باید شروع به پرسیدن برخی سوالات جستجوگرانه کنیم:

چرا دارم این کار را می‌کنم؟

سیگار واقعاً چه کاری برای من انجام می‌دهد؟

آیا واقعاً نیاز به سیگار کشیدن دارم؟

نه، البته که نه.

من این شستشوی مغزی را سخت‌ترین جنبه سیگار کشیدن برای توضیح می‌دانم. چرا یک انسان منطقی و باهوش در غیر این صورت، وقتی صحبت از نگاه کردن به اعتیاد خودش می‌شود، به یک ابله کامل تبدیل می‌شود؟ با درد اعتراف می‌کنم که از بین تمام افرادی که به آنها در ترک سیگار کمک کرده‌ام، من بزرگ‌ترین احمق بودم.

پدرم سیگاری قهار بود. او مرد قوی‌ای بود که در اوج زندگی‌اش توسط سیگار کشیدن از پا درآمد. یادم می‌آید که وقتی پسر بچه بودم او را تماشا می‌کردم. او صبح‌ها سرفه می‌کرد و پف می‌کرد. می‌دیدم که از آن لذت نمی‌برد و برای من واضح بود که چیزی شیطانی او را تسخیر کرده است. یادم می‌آید که به مادرم می‌گفتم: «هیچ وقت نگذار من سیگاری شوم».

در سن پانزده سالگی من یک متعصب تناسب اندام بودم. ورزش زندگی من بود و من پر از انرژی، شجاعت و اعتماد به نفس بودم. اگر کسی به من می‌گفت که در نهایت روزی صد نخ سیگار می‌کشم، من تمام درآمد عمرم را شرط می‌بستم که این اتفاق نخواهد افتاد و هر شانس را که از من خواسته می‌شد، می‌دادم.

در سن چهل سالگی، من یک لاشه جسمی و روحی بودم. من به مرحله‌ای رسیده بودم که نمی‌توانستم پیش پا افتاده‌ترین کار را بدون روشن کردن سیگار انجام دهم. برای اکثر سیگاری‌ها، محرک‌ها استرس‌های عادی و خفیف زندگی هستند، مانند پاسخ دادن به تلفن یا معاشرت. من حتی نمی‌توانستم کانال تلویزیون را روی کنترل از راه دور خود بدون روشن کردن سیگار عوض کنم.

می‌دانستم که دارد من را می‌کشد. هیچ راهی وجود نداشت که بتوانم خودم را گول بزنم. اما چیزی که نمی‌توانم درک کنم این است که چرا نمی‌توانستم ببینم که از نظر روحی و عاطفی چه بلایی سر من می‌آورد. تقریباً داشت بالا می‌پرید و بینی‌ام را گاز می‌گرفت. چیز واقعاً مسخره این است که من هرگز حتی از این توهم که از سیگار کشیدن لذت می‌برم رنج نبردم. من سیگار می‌کشیدم چون فکر می‌کردم به من در تمرکز کمک می‌کند و چون به اعصابم کمک می‌کند.

حالا که من یک غیرسیگاری هستم، باور اینکه آن روزها واقعاً اتفاق افتاده است سخت است. مثل بیدار شدن از یک کابوس است و تقریباً به همین اندازه است. نیکوتین یک دارو است و حواس شما - جوانه‌های چشایی، حس بویایی شما - تحت تأثیر دارو قرار می‌گیرند. بدترین چیز در مورد سیگار کشیدن آسیب به سلامتی یا حساب بانکی شما نیست. این انحراف ذهن شماست. شما به دنبال هر بهانه‌ای برای ادامه سیگار کشیدن هستید، با وجود اینکه به شدت از آسیبی که ایجاد می‌کند آگاه هستید.

یادم می‌آید که در یک مرحله، پس از یک تلاش ناموفق دیگر برای ترک سیگار، به این باور که ضرر کمتری دارد و به من امکان می‌دهد مصرف خود را کاهش دهم، به پیپ روی آوردم.

برخی از آن تنباکوهای پیپ کاملاً بدبو هستند. بو می‌تواند دلپذیر باشد، زیرا اکثر تنباکوهای پیپ با عطرها مصنوعی آغشته می‌شوند، اما در ابتدا، سیگار کشیدن آنها وحشتناک است. یادم می‌آید که حدود سه ماه نوک زبانم به شدت زخم بود. مخلوطی مایع از قطران در ته کاسه پیپ جمع می‌شود. گاهی اوقات شما ناخواسته کاسه را بالاتر از سطح افقی می‌آورید و قبل از اینکه متوجه شوید، یک جرعه از آن چیز کثیف را قورت داده‌اید. نتیجه این است که فوراً بالا می‌آورید، مهم نیست در جمع چه کسی هستید.

سه ماه طول کشید تا یاد گرفتم با پیپ کنار بیایم، اما چیزی که نمی‌توانم درک کنم این است که چرا در طول آن سه ماه به ذهنم خطور نکرد که بپرسم چرا در وهله اول خودم را در معرض این شکنجه قرار می‌دهم.

البته، به محض اینکه یاد می‌گیرند با پیپ کنار بیایند، به نظر می‌رسد تعداد کمی از آنها به اندازه سیگاری‌های پیپ راضی هستند. اکثر آنها متقاعد شده‌اند که به این دلیل سیگار می‌کشند که از پیپ لذت می‌برند. اما مطمئناً سوال این است که چرا آنها مجبور بودند اینقدر سخت تلاش کنند تا یاد بگیرند از آن «لذت ببرند» در حالی که بدون آن کاملاً خوشحال بودند؟

پاسخ این است که وقتی معتاد شدیم، باید راهی برای رفع اعتیاد خود پیدا کنیم. باید این موضوع را در ذهن خود کاملاً روشن کنید. شما به نیکوتین معتاد نشدید چون به سیگار کشیدن عادت کردید. برعکس این موضوع صادق است. شما مجبور بودید به سیگار کشیدن عادت کنید تا اعتیاد خود را رفع کنید.

حتی عبارت «ترک کردن» بخشی از شستشوی مغزی است. این عبارت به معنای یک فداکاری واقعی و اساسی است. حقیقت زیبا این است که مطلقاً چیزی برای رها کردن وجود ندارد. برعکس، شما خود را از این بردگی وحشتناک رها خواهید کرد و به دستاوردهای مثبت شگفت‌انگیزی خواهید رسید.

ما می‌خواهیم همین حالا این شستشوی مغزی را از بین ببریم. از این به بعد، دیگر به «ترک کردن» اشاره نمی‌کنیم، بلکه به توقف، ترک یا دقیق‌ترین توصیف از همه: فرار کردن! چیزی که در وهله اول ما را به سیگار کشیدن وسوسه می‌کند، تأثیر افرادی است که قبلاً سیگار می‌کشند، چه بچه‌های بزرگ‌تر در مدرسه، ستاره‌های سینما یا خانواده خودمان. ما فرض می‌کنیم که سیگاری‌ها از سیگار کشیدن لذت زیادی می‌برند و می‌ترسیم که آن را از دست بدهیم. ما آنقدر سخت تلاش می‌کنیم تا معتاد شویم، اما هیچ سیگاری هرگز نمی‌فهمد که چه چیزی را از دست داده است. هر بار که یک سیگاری دیگر را می‌بینیم، به ما اطمینان می‌دهیم که باید چیزی در سیگار کشیدن وجود داشته باشد، در غیر این صورت افراد دیگر این کار را نمی‌کردند.

از آنجایی که او شستشوی مغزی داده شده است تا باور کند که هنگام ترک، فداکاری واقعی کرده است، سیگار همچنان بر سیگاری سابق که با استفاده از اراده ترک می‌کند، تسلط دارد. به همین دلیل است که افرادی که با استفاده از اراده ترک می‌کنند اغلب بسیار بدبخت هستند.

من به عنوان یک کودک در دهه ۱۹۴۰ به یاد دارم که به سریال کارآگاهی پل تمپل گوش می‌دادم که یک برنامه بسیار محبوب در رادیو بی‌بی‌سی بود. یکی از قسمت‌ها به ماری جوانا می‌پرداخت. برخی از افراد شرور سیگارهایی می‌فروختند که حاوی ماری جوانا بود. هیچ اثر مضرى نداشت. مردم فقط معتاد می‌شدند و مجبور

بودند به خرید سیگار ادامه دهند. من حدود هفت سالم بود که این قسمت پخش شد. این اولین باری بود که از اعتیاد به مواد مخدر چیزی می‌شنیدم و این مفهوم من را وحشت زده کرد. حتی تا به امروز جرات نمی‌کنم یک پک از سیگار ماری جوانا بزنم. چقدر طعنه‌آمیز است که من در نهایت به اعتیادآورترین داروی جهان - نیکوتین - معتاد شدم. کاش پل تمپل به جای ماری جوانا در مورد تنباکو در آن سیگار به من هشدار می‌داد! چقدر طعنه‌آمیز است که در این زمان (دوره بلافاصله پس از جنگ جهانی دوم) شرکت‌های دخانیات از قبل از اعتیادآور بودن نیکوتین آگاه بودند و در حال آزمایش راه‌هایی برای افزایش بازده نیکوتین بودند.

برای من باورنکردنی است که ما همچنان به شرکت‌های دخانیات اجازه می‌دهیم میلیاردها دلار برای متقاعد کردن نوجوانان سالم برای سیگار کشیدن هزینه کنند و خود دولت هر ساله میلیاردها دلار از سیگاری‌ها سود می‌برد.

ما می‌خواهیم شستشوی مغزی را از بین ببریم. این غیرسیگاری نیست که محروم می‌شود، بلکه سیگاری است که یک عمر از موارد زیر دست می‌کشد:

- سلامتی
- انرژی
- ثروت
- آرامش خاطر
- اعتماد به نفس
- شجاعت
- احترام به خود
- شادی
- آزادی

و او از این فداکاری‌های عظیم چه چیزی به دست می‌آورد؟

مطلقاً هیچ چیز! تنها کاری که سیگار انجام می‌دهد این است که ناراحتی ناشی از سیگار قبلی را از بین می‌برد، به طوری که سیگاری برای لحظه‌ای احساس یک غیرسیگاری را می‌کند.

او با روشن کردن سیگار، احساس کمی خالی بودن را به طور موقت تسکین می‌دهد و از حالت آرامش و سکونی که غیرسیگاری‌ها در تمام زندگی خود از آن لذت می‌برند، لذت می‌برد. اما بلافاصله پس از خاموش کردن سیگار، نیکوتین شروع به ترک جریان خون می‌کند و احساس کمی خالی بودن دوباره برمی‌گردد. بنابراین سیگاری باید دوباره و دوباره و دوباره سیگار روشن کند.

Mokateb.com

فصل هشتم

تسکین دردهای ترک

همانطور که قبلاً توضیح دادم، برخی از سیگاری‌ها ادعا می‌کنند که برای لذت، آرامش یا نوعی انگیزه سیگار می‌کشند. در واقع، این یک توهم است. دلیل واقعی که هر سیگاری سیگار را روشن می‌کند این است که دردهای ترک را تسکین دهد. تسکین این دردها ما را برای مدت کوتاهی به احساس عادی بودن باز می‌گرداند و این توهم لذت یا انگیزه است. خود دردهای ترک آنقدر خفیف است که اکثر سیگاری‌ها کاملاً از وجود آنها بی‌اطلاع هستند.

در همان روزهای اول، ما از سیگار به عنوان یک وسیله اجتماعی استفاده می‌کنیم. ما احساس می‌کنیم که می‌توانیم آن را انتخاب کنیم یا رها کنیم. اما با گذشت روزها و هفته‌ها، ذهن ناخودآگاه شروع به درک این موضوع می‌کند که به نظر می‌رسد سیگار دردهای بسیار خفیف ناشی از ترک نیکوتین موجود در سیگار قبلی را تسکین می‌دهد.

از آنجایی که استرس یا اضطراب خفیف می‌تواند مانند احساس خالی و ناامن ناشی از ترک نیکوتین باشد، ناخودآگاه ما فریب می‌خورد تا باور کند که سیگار استرس واقعی را نیز تسکین می‌دهد. البته ما وقتی سیگار می‌کشیم احساس بهتری داریم، اما تنها کاری که انجام داده‌ایم این است که استرس و ناراحتی ناشی از ترک سیگار قبلی را تسکین دهیم. سیگار در هیچ زمانی به ما در پرداختن به استرس واقعی یا منبع اضطراب کمک نکرده است.

مانند هر داروی دیگری، بدن ما شروع به ایجاد مصونیت در برابر اثرات آن می‌کند. هر چه بیشتر به دارو معتاد شویم، نیاز به تسکین دردهای ترک بیشتر می‌شود و توهم لذت یا آرامش بیشتر می‌شود. هر چه بیشتر به پایین کشیده شویم، بیشتر به انگیزه مصنوعی که سیگار ایجاد می‌کند نیاز داریم. خیلی طول نمی‌کشد که ما اکنون وضعیت ترک را به عنوان وضعیت طبیعی خود در نظر بگیریم، بنابراین باید به طور منظم سیگار بکشیم تا حتی شباهتی از عادی بودن را احساس کنیم و اگر نتوانیم با سیگار کشیدن ترک را تسکین دهیم، استرس و آشفتگی

پیدا می‌کنیم. این فرآیند به قدری ظریف و تدریجی است که اکثر سیگاری‌ها کاملاً از معتاد شدن خود بی‌اطلاع هستند. در عوض، سیگاری‌ها به خود می‌گویند که به سیگار کشیدن علاقه‌مند شده‌اند، اما به این تصور که می‌توانند هر زمان که بخواهند آن را ترک کنند، چسبیده‌اند.

همانطور که قبلاً گفته شد، سیگاری‌ها تمایل دارند دردهای ترک خود را در مواقع استرس، کسالت، تمرکز، آرامش یا ترکیبی از اینها تسکین دهند. این موضوع در چند فصل بعدی با جزئیات بیشتر توضیح داده شده است.

Mokateb.com

فصل نهم

استرس

من نه تنها به تراژدی‌های بزرگ زندگی، بلکه به استرس‌های جزئی، معاشرت، تماس تلفنی، اضطراب خانه‌دار با بچه‌های کوچک پر سر و صدا و غیره اشاره می‌کنم.

اجازه دهید از خانه‌دار به عنوان مثال استفاده کنم. این یک زندگی بسیار استرس‌زا است. زنان خانه‌دار باید کارهای بیشتری را نسبت به حتی شلوغ‌ترین تاجران انجام دهند. آنها باید بخشی اقتصاددان، بخشی راننده، بخشی نظافتچی، بخشی آشپز، بخشی ظرفشوی، بخشی معلم، بخشی روانشناس، بخشی مربی فوتبال... باشند و این لیست بی‌پایان است. وقتی خانه‌دار سیگاری با یک موقعیت استرس‌زای اضافی روبرو می‌شود (به عنوان مثال، ماشین روشن نمی‌شود)، گزینه او این است که می‌خواهد سیگار روشن کند. او نمی‌داند که چرا اینطور است، فقط می‌داند که اینطور است.

آنچه در واقع اتفاق افتاده این است. او بدون اینکه از آن آگاه باشد، از قبل از ترک سیگار قبلی خود دچار ناراحتی خفیف شده است. وقتی استرس اضافی به وجود می‌آید، از آنجایی که ذهن ناخودآگاه او تسکین استرس را با سیگار مرتبط می‌داند، می‌خواهد سیگار بکشد. وقتی سیگار را روشن می‌کند، استرس ناشی از ترک نیکوتین را تسکین می‌دهد و احساس بهتری پیدا می‌کند. این انگیزه یک توهم نیست - او واقعاً احساس بهتری دارد - اما سیگار فقط بخشی از استرس او را که ناشی از ترک نیکوتین در سیگار قبلی بود، از بین برده است. البته سیگار کشیدن ماشین را درست نمی‌کند، بنابراین استرس واقعی همچنان وجود دارد. با این حال، سیگاری اکنون احساس می‌کند که می‌تواند با استرس بهتر کنار بیاید، زیرا آنها به طور موقت دیگر استرس اضافی ترک نیکوتین را تجربه نمی‌کنند.

این توهم سیگار به عنوان یک تسکین دهنده استرس است. این به طور موقت استرس ناشی از سیگار قبلی را تسکین می‌دهد. اما تنها کاری که سیگاری واقعاً انجام می‌دهد این است که تضمین می‌کند که او دوباره و دوباره دردهای ترک را تجربه خواهد کرد...

در واقع، من معتقدم که حتی زمانی که آنها سیگار می‌کشند و ظاهراً استرس را از بین می‌برند، سیگاری‌ها بیشتر از غیرسیگاری‌ها استرس دارند. امروزه فرصت‌های بسیار کمی برای سیگار کشیدن وجود دارد که حتی وقتی سیگار می‌کشیم، از فکر اینکه هر زمان که بخواهیم نمی‌توانیم دوباره این کار را انجام دهیم، استرس داریم. برخی از سیگاری‌ها تمام روز خود را صرف برنامه‌ریزی و ایجاد فرصت‌هایی برای سیگار کشیدن می‌کنند. در مورد استرس صحبت کنید!

من به شما قول دادم که شوک درمانی نخواهم داشت. در مثالی که می‌خواهم بزنم، سعی نمی‌کنم شما را شوکه کنم، فقط تأکید می‌کنم که سیگار به جای اینکه استرس را از بین ببرد، آن را ایجاد می‌کند.

سعی کنید تصور کنید که به مرحله‌ای می‌رسید که پزشکتان به شما می‌گوید که اگر سیگار را ترک نکنید، مجبور می‌شود پاهای شما را قطع کند. فقط یک لحظه مکث کنید و به آن فکر کنید. سعی کنید زندگی بدون پاهایتان را تجسم کنید. سعی کنید چارچوب ذهنی مردی را تصور کنید که با این هشدار مواجه می‌شود، در واقع به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد و سپس پاهایش قطع می‌شود.

من قبلاً چنین داستان‌هایی را می‌شنیدم و آنها را به عنوان داستان‌های احمقانه رد می‌کردم. در واقع، من قبلاً آرزو می‌کردم که یک پزشک این را به من بگوید. سپس من سیگار را ترک می‌کردم. با این حال، من کاملاً انتظار داشتم که هر روز دچار خونریزی مغزی شوم و نه تنها پاهایم را از دست بدهم، بلکه زندگی‌ام را نیز از دست بدهم. من خودم را یک احمق نمی‌دانستم، فقط یک سیگاری قهار بودم.

چنین داستان‌هایی احمقانه نیستند. این کاری است که این داروی وحشتناک با شما می‌کند. همانطور که در زندگی پیش می‌روید، به طور سیستماتیک شجاعت و اعصاب شما را از بین می‌برد. هر چه شجاعت شما را بیشتر از بین ببرد، بیشتر به سیگار برای بازیابی آن وابسته می‌شوید. همه ما از وحشتی که سیگاری‌ها وقتی دیر وقت شب بیرون می‌روند و سیگارشان کم می‌شود، آگاه هستیم. غیرسیگاری‌ها این ترس و وحشت را تجربه نمی‌کنند: سیگار آن را ایجاد می‌کند.

سیگار نه تنها اعصاب شما را از بین می‌برد، بلکه حاوی سموم زیادی است که به سیستم عصبی مرکزی و سایر اندام‌ها و سیستم‌های کلیدی حمله می‌کند و به تدریج سلامت جسمی شما را از بین می‌برد. زمانی که سیگاری

به مرحله‌ای می‌رسد که سیگار او را می‌کشد، کاملاً به سیگار وابسته می‌شود. او آن را به عنوان شجاعت خود می‌بیند و نمی‌تواند بدون آن با زندگی روبرو شود.

این موضوع را در ذهن خود روشن کنید: سیگار استرس را از بین نمی‌برد. آنها آن را ایجاد می‌کنند. سیگار به شما کمک نمی‌کند تا آرام شوید و استراحت کنید. آنها باعث می‌شوند که شما دچار وحشت و آشفتگی شوید. یکی از فوق‌العاده‌ترین چیزها در مورد رهایی از این داروی وحشتناک، بازگشت شجاعت، اعتماد به نفس و عزت نفس شماست.

Mokateb.com

فصل دهم

کسالت

اگر در حال حاضر سیگار می‌کشید، احتمالاً آن را فراموش کرده‌اید تا اینکه من آن را به شما یادآوری کردم. یک مغالطه دیگر در مورد سیگار کشیدن این است که کسالت را از بین می‌برد. آیا سیگاری‌هایی که این ادعا را مطرح می‌کنند واقعاً می‌گویند که سیگار حاوی یک ماده فعال بیولوژیکی است که یک درمان پزشکی برای کسالت است؟ کسالت یک حالت ذهنی است، نه یک بیماری. به هر حال، اینطور نیست که وقتی سیگاری سیگار را روشن می‌کند، مه کسل کننده و خاکستری کسالت با هیجان درخشان، تابناک و چند رنگ جایگزین شود. در ابتدا، شما خسته بودید. حالا شما خسته هستید و سیگار می‌کشید.

فقط به این دلیل که سیگاری‌ها وقتی حوصله‌شان سر می‌رود سیگار می‌کشند، به این معنی نیست که سیگار کشیدن کسالت را از بین می‌برد. واقعیت این است که اگر سیگار کشیدن کسالت را از بین می‌برد، سیگاری‌ها هرگز خسته نمی‌شدند. حداقل آنها به طور قابل توجهی کمتر از غیرسیگاری‌ها خسته می‌شدند، چیزی که به وضوح نادرست است.

آنچه سیگاری‌ها در اینجا واقعاً می‌گویند این است که اگر حوصله‌مان سر رفته باشد، سیگار کشیدن یک حواس‌پرتی لحظه‌ای ایجاد می‌کند، دقیقاً مانند هر فعالیت دیگری. حقیقت این است که اگر چیزی برای مشغول کردن ذهن خود دارید که استرس‌زا نیست، می‌توانید برای مدت طولانی بدون سیگار بمانید و این کمترین ناراحتی برای شما ایجاد نمی‌کند. فقط زمانی که هیچ حواس‌پرتی وجود نداشته باشد، سیگاری به دنبال سیگار کشیدن می‌رود. اما به آن فکر کنید: اگر یک نخ سیگار کسالت را از بین می‌برد، پس چرا باید بیش از یک نخ سیگار بکشیم؟

مانند بسیاری از موارد در مورد سیگار کشیدن، حقیقت برعکس شستشوی مغزی است که ما در معرض آن قرار گرفته‌ایم. من معتقدم که سیگاری‌ها در زندگی خود بیشتر از غیرسیگاری‌ها کسالت دارند، زیرا سیگار انرژی آنها

را از بین می‌برد و آنها بی‌حال‌تر هستند. به جای اینکه مانند یک غیرسیگاری، وقتی حوصله‌شان سر می‌رود، بلند شوند و کاری انجام دهند، سیگاری تمایل دارد که بی‌حال بماند، حوصله‌اش سر برود و دردهای ترک خود را تسکین دهد.

حرف من را قبول نکنید. خودتان ببینید. سیگاری‌هایی را که به دلیل کسالت سیگار می‌کشند، مشاهده کنید. آنها هنوز خسته به نظر می‌رسند. به هر حال، اگر سیگاری‌ها برای رفع کسالت سیگار می‌کشیدند، پس چرا وقتی حوصله‌شان سر نمی‌رود هم سیگار می‌کشند؟

من به عنوان یک سیگاری قهار سابق می‌توانم به شما اطمینان دهم که هیچ فعالیت خسته کننده‌تری در زندگی وجود ندارد جز روشن کردن یک نخ سیگار کثیف پس از دیگری، روز به روز، سال به سال.

Mokateb.com

فصل یازدهم

تمرکز

سیگار به تمرکز کمک نمی‌کند. این یک توهم دیگر است.

وقتی نیاز به تمرکز دارید، به طور خودکار سعی می‌کنید حواس پرتی‌ها را از بین ببرید. اما سیگاری از قبل حواسش پرت است: آن «هیولای کوچک» دوز خود را می‌خواهد و تا زمانی که آن را به دست نیاورد، سیگاری در تمرکز مشکل خواهد داشت. بنابراین وقتی می‌خواهد تمرکز کند، حتی لازم نیست به آن فکر کند. او به طور خودکار سیگار را روشن می‌کند، حواس پرتی ناشی از نیاز به سیگار کشیدن را از بین می‌برد و می‌تواند مانند یک غیرسیگاری به درستی تمرکز کند.

با نگاهی به این موضوع، واضح است که سیگار به تمرکز کمک نمی‌کند، بلکه تجربه ترک تمرکز را سخت‌تر می‌کند. البته غیرسیگاری‌ها حواسشان به دردهای ترک پرت نمی‌شود و بنابراین برای از بین بردن آنها نیازی به سیگار کشیدن ندارند.

در ذهن من هیچ شکی وجود ندارد که سیگار به طور جدی به توانایی ما در تمرکز آسیب می‌زند. جدا از حواس پرتی مداوم ترک نیکوتین، مسدود شدن تدریجی شریان‌ها و رگ‌ها با سموم موجود در تنباکو، مغز را از اکسیژن محروم می‌کند.

این جنبه تمرکز سیگار کشیدن بود که مانع از موفقیت من در استفاده از روش اراده شد. من می‌توانستم با تحریک‌پذیری و بدخلقی کنار بیایم، اما وقتی واقعاً نیاز داشتم روی چیزی سخت تمرکز کنم، باید آن سیگار را می‌کشیدم. من به خوبی وحشتی را که وقتی فهمیدم در طول امتحانات حسابداری اجازه سیگار کشیدن ندارم، به یاد دارم. من قبلاً یک سیگاری قهار بودم و متقاعد شده بودم که بدون سیگار نمی‌توانم سه ساعت تمرکز کنم.

اما من در امتحانات قبول شدم و حتی یادم نمی‌آید که در آن زمان به سیگار کشیدن فکر کرده باشم، بنابراین وقتی به مرحله حساس رسیدم، واضح است که من را آزار نداد.

اگر به دنیای اطراف خود نگاه کنیم، کاملاً واضح است که سیگار به تمرکز یا افزایش خلاقیت ما کمک نمی‌کند. اگر این کار را می‌کردند، پس هر برنده جایزه نوبل روی کره زمین یک سیگاری می‌شد و دانشگاه‌ها، موسسات تحقیقاتی و شرکت‌ها کارکنان خود را به سیگار کشیدن تشویق می‌کردند. به نظر می‌رسد افلاطون، هومر، لئوناردو داوینچی، میکل آنژ و گالیله همگی بدون کمک تنباکو در سطح فکری مناسبی عمل می‌کردند.

از دست دادن تمرکزی که سیگاری‌ها هنگام تلاش برای ترک سیگار متحمل می‌شوند، در واقع به دلیل ترک فیزیکی نیکوتین نیست. وقتی سیگاری هستید و دچار انسداد ذهنی می‌شوید، چه می‌کنید؟ درست است، اگر از قبل سیگار نمی‌کشید، یک نخ سیگار روشن می‌کنید. این مشکل را حل نمی‌کند، پس چه می‌کنید؟ شما کاری را که غیرسیگاری‌ها انجام می‌دهند انجام می‌دهید: شما تسلیم می‌شوید و به کار خود ادامه می‌دهید. فقط این بار این کار را بدون حواس‌پرتی ترک نیکوتین انجام می‌دهید. شما مانند غیرسیگاری‌ها بر مشکل غلبه می‌کنید - اما اعتبار آن را به سیگار می‌دهید. در عوض، شما باید سیگار را به خاطر ایجاد حواس‌پرتی که در وهله اول باعث از دست دادن تمرکز شده است، سرزنش کنید. این یک موضوع بسیار رایج در مورد سیگار کشیدن است. سیگار اعتبار همه چیز را به دست می‌آورد و هیچ چیز را سرزنش نمی‌کند. لحظه‌ای که سیگار را ترک می‌کنید، هر اتفاقی که در زندگی شما اشتباه پیش می‌رود به این دلیل است که شما سیگار را ترک کرده‌اید.

از آنجایی که کسی که با اراده ترک می‌کند، این باور را دوباره بررسی نکرده است، همانطور که ما انجام داده‌ایم، او هنوز معتقد است که سیگار کشیدن به تمرکز کمک می‌کند. وقتی دچار انسداد ذهنی می‌شود، فکر می‌کند: «اگر فقط الان می‌توانستم سیگار روشن کنم، مشکل من حل می‌شد.» سپس او شروع به زیر سوال بردن تصمیم خود برای ترک سیگار می‌کند و این شک، عزم او را از بین می‌برد - اولین قدم در مسیر بازگشت به سیگار.

به عنوان پاورقی در این مورد، سیگاری‌هایی که ادعا می‌کنند سیگار به آنها کمک می‌کند تا تمرکز کنند، اغلب کسانی هستند که ادعا می‌کنند سیگار کسالت را نیز از بین می‌برد. این جالب است زیرا وقتی حوصله‌مان سر می‌رود به دنبال حواس‌پرتی هستیم و وقتی می‌خواهیم تمرکز کنیم به دنبال از بین بردن حواس‌پرتی‌ها هستیم. پس کدام یک است؟ آیا سیگار حواس‌پرتی ایجاد می‌کند یا حواس‌پرتی‌ها را از بین می‌برد؟ بدیهی است که

نمی‌تواند هر دو را انجام دهد زیرا آنها کاملاً متضاد هستند، اما از آنجایی که ما به عنوان سیگاری بدون چون و چرا شستشوی مغزی را می‌پذیریم، به خودمان می‌گوییم که می‌تواند.

وقتی آخرین سیگارم را خاموش کردم، یک شبه از کشیدن صد نخ سیگار در روز به هیچ، بدون هیچ گونه از دست دادن تمرکز، رسیدم.

Mokateb.com

فصل دوازدهم

آرامش

اکثر سیگاری‌ها فکر می‌کنند که سیگار به آرامش آنها کمک می‌کند. حقیقت این است که نیکوتین یک محرک شیمیایی است (یک محرک ضعیف و ناکارآمد، اما با این وجود یک محرک). حرف من را قبول نکنید: ضربان قلب خود را اندازه بگیرید، سپس یک نخ سیگار روشن کنید، سه یا چهار پک سریع پشت سر هم بزنید و دوباره ضربان قلب خود را چک کنید. افزایش قابل توجهی را خواهید دید. چگونه چیزی که ضربان قلب و فشار خون ما را بالا می‌برد می‌تواند به عنوان «آرامش بخش» توصیف شود؟

یکی از سیگارهای مورد علاقه بسیاری از سیگاری‌ها، سیگار بعد از غذا است. این به این دلیل است که غذا بخشی از روز است که ما کار را متوقف می‌کنیم. ما می‌نشینیم و استراحت می‌کنیم و گرسنگی و تشنگی خود را برطرف می‌کنیم. در چنین مواقعی، غیرسیگاری واقعاً سرحال است و از فرصت برای استراحت و معاشرت لذت می‌برد. با این حال، سیگاری بیچاره نمی‌تواند استراحت کند، زیرا گرسنگی دیگری دارد که باید آن را برطرف کند. او به سیگار به عنوان روکش کیک فکر می‌کند، اما در واقع این هیولای کوچک است که باید تغذیه شود و تا زمانی که این کار را نکند، سیگاری نمی‌تواند استراحت کند.

عصبی‌ترین و پرتنش‌ترین افراد روی کره زمین غیرسیگاری‌ها نیستند، بلکه سیگاری‌های قهار هستند که دائماً سرفه می‌کنند و پف می‌کنند، فشار خون بالایی دارند و دائماً تحریک‌پذیر هستند. در این مرحله، سیگارها حتی تا حدی علائمی را که ایجاد کرده‌اند، تسکین نمی‌دهند.

یادم می‌آید که وقتی حسابدار جوانی بودم و خانواده‌ام را بزرگ می‌کردم، یکی از فرزندانم کار اشتباهی می‌کرد و من تا حدی که با کاری که انجام داده بود کاملاً نامتناسب بود، عصبانی می‌شدم. من واقعاً معتقد بودم که یک جنبه شیطانی و غیرقابل کنترل در شخصیتم دارم. من اکنون می‌دانم که اینطور بود، اما این یک نقص ذاتی در من نبود، بلکه «هیولای» نیکوتین بود که سر زشت خود را بالا می‌آورد. در آن زمان‌ها فکر می‌کردم که تمام مشکلات دنیا را دارم و تعجب می‌کردم که چه کرده‌ام که سزاوار این زندگی فلاکت بار و پر استرس هستم. امروز

می‌توانم مشکل را خیلی واضح ببینم. من بر همه جنبه‌های زندگی‌ام کنترل داشتم، به جز یک مورد. تنها چیزی که من را کنترل می‌کرد سیگار بود و همین منبع بسیاری از ناراحتی‌ها بود. نکته غم‌انگیز این است که حتی امروز هم نمی‌توانم فرزندانم را متقاعد کنم که این سیگار کشیدن بود که باعث شد من اینقدر تحریک‌پذیر باشم. چند سال پیش، مقامات فرزندخواندگی بریتانیا تهدید کردند که مانع از فرزندخواندگی سیگاری‌ها می‌شوند. مردی با عصبانیت با یک برنامه گفتگوی رادیویی که من در این مورد گوش می‌دادم تماس گرفت. او گفت: «این کاملاً اشتباه است. یادم می‌آید که وقتی بچه بودم، اگر موضوع بحث برانگیزی برای مطرح کردن با مادرم داشتم، صبر می‌کردم تا او سیگار روشن کند، زیرا در آن زمان آرام‌تر بود.» یک سیگاری این را به عنوان دلیلی بر اینکه سیگار به آرامش کمک می‌کند، می‌داند، اما حقیقت این است که این فقط نشان می‌دهد که سیگاری‌ها وقتی سیگار نمی‌کشند، عصبی هستند.

ترک نیکوتین باعث ایجاد احساس تنش و اضطراب خفیف می‌شود. وقتی سیگاری سیگار را روشن می‌کند، این احساسات را از بین می‌برد و می‌تواند مانند یک غیرسیگاری آرام شود. اما به محض اینکه سیگار را خاموش می‌کند، ترک شروع می‌شود و احساس تنش و اضطراب دوباره برمی‌گردد. بنابراین او باید دوباره و دوباره سیگار روشن کند...

این غم‌انگیزترین چیز در مورد سیگار کشیدن است. ما سیگار می‌کشیم تا بتوانیم احساسات ترک را از بین ببریم و مانند یک غیرسیگاری احساس کنیم.

سیگار کشیدن پر از تناقض و نادرستی است و یکی از بزرگ‌ترین آنها این افسانه است که سیگار ما را آرام می‌کند. اگر این کار را می‌کردند، سیگاری‌ها آرام‌تر از غیرسیگاری‌ها بودند. این به وضوح درست نیست. در واقع، حتی اکثر سیگاری‌ها اعتراف می‌کنند که عکس این موضوع صادق است.

دفعه بعد که در یک سوپرمارکت هستید و یک مادر یا پدر جوان را می‌بینید که سر یک کودک فریاد می‌زند، فقط تماشای خروج آنها را تماشا کنید. از هر ده بار، اولین کاری که آنها انجام می‌دهند روشن کردن سیگار است. شروع به تماشای سیگاری‌ها کنید، به خصوص در موقعیت‌هایی که اجازه سیگار کشیدن ندارند. متوجه خواهید شد که آنها داستان خود را نزدیک دهان خود دارند، یا انگشت شست خود را می‌چرخانند، یا با پاهای خود ضرب می‌گیرند، یا با موهای خود بازی می‌کنند، یا فک خود را می‌بندند و دندان‌های خود را به هم

می‌سایند. سیگاری‌ها آرام نیستند. آنها فراموش کرده‌اند که آرامش کامل چه حسی دارد. این یکی از شادی‌های زیادی است که باید منتظر آن باشید - تا دوباره بدانید که آرامش کامل چه حسی دارد.

کل ماجرای سیگار کشیدن را می‌توان به مگسی که در گیاه پارچ گرفتار شده است تشبیه کرد. در ابتدا مگس در حال خوردن شهد است. اما در مرحله‌ای گیاه شروع به خوردن مگس می‌کند.

آیا وقت آن نرسیده است که از دام نیکوتین فرار کنید؟

Mokateb.com

فصل سیزدهم

سیگارهای ترکیبی

نه، سیگار ترکیبی به این معنی نیست که شما دو یا چند نخ سیگار را همزمان می کشید. وقتی این اتفاق می افتد، شما تعجب می کنید که چرا اولین سیگار را می کشیدید. من یک بار در حالی که یک نخ سیگار روشن در دهانم داشتم، سعی کردم یک نخ سیگار دیگر را در دهانم بگذارم و پشت دستم را سوزاندم. در واقع، آنقدرها که به نظر می رسد احمقانه نیست. همانطور که قبلاً گفتم، در نهایت سیگار دیگر دردهای ترک را تسکین نمی دهد و حتی وقتی سیگار می کشید، احساس می کنید که چیزی کم است.

این نفرین سیگاری قهار است. هر زمان که به یک انگیزه نیاز دارید، متوجه می شوید که از قبل در حال سیگار کشیدن هستید و به همین دلیل است که بسیاری از سیگاری های قهار به نوشیدنی یا سایر مواد مخدر روی می آورند. اما من از موضوع منحرف می شوم.

سیگار ترکیبی سیگاری است که دو یا چند مورد از محرک های اصلی ما برای سیگار کشیدن (یعنی کسالت، تمرکز، آرامش و استرس) همزمان وجود داشته باشد. رویدادهای اجتماعی مانند مهمانی ها یا عروسی ها نمونه های خوبی از موقعیت هایی هستند که می توانند هم استرس زا و هم آرامش بخش باشند. این ممکن است در ابتدا یک تناقض به نظر برسد، اما اینطور نیست. هر نوع معاشرتی می تواند کمی استرس زا باشد، حتی با دوستان، و در عین حال شما از خودتان لذت می برید و استراحت می کنید.

حتی موقعیت هایی وجود دارد که هر چهار محرک اصلی به طور همزمان وجود دارند. رانندگی می تواند یکی از این موارد باشد. اگر در حال ترک یک موقعیت پرتنش هستید، مانند مراجعه به دندانپزشک یا پزشک، اکنون می توانید استراحت کنید. در عین حال، رانندگی همیشه شامل عنصری از استرس است. زندگی شما در خطر است. شما همچنین باید تمرکز کنید. و اگر در ترافیک گیر کرده اید یا رانندگی طولانی در بزرگراه دارید، ممکن است خسته هم باشید.

مثال کلاسیک دیگر یک بازی با ورق است. اگر یک بازی مانند پوکر است، باید تمرکز کنید. اگر در حال باخت هستید، ناامید کننده است که می‌تواند استرس‌زا باشد. اگر مدت زیادی است که دست مناسبی دریافت نکرده‌اید، می‌تواند خسته کننده باشد. و در حالی که همه اینها در جریان است، شما در اوقات فراغت هستید. قرار است استراحت کنید. در طول یک بازی با ورق، همه سیگاری‌ها، صرف نظر از اینکه دردهای ترک چقدر خفیف است، به طور زنجیره‌ای سیگار می‌کشند. حتی سیگاری‌های به اصطلاح «تفنی» نیز بسیار بیشتر از حد معمول سیگار می‌کشند. زیرسیگاری‌ها در کمترین زمان پر و سرریز می‌شوند. یک مه مایل به آبی دائماً بالای میز معلق خواهد بود و حتی سیگاری‌ها از اینکه اتاق چقدر دودی می‌شود شکایت خواهند کرد.

اگر از هر یک از سیگاری‌ها بپرسید که آیا از آن لذت می‌برند، طوری به شما نگاه می‌کنند که انگار دیوانه هستید. اغلب بعد از شب‌هایی مانند این، وقتی با گلوبی مانند کاغذ سنباده و دهانی مانند چاه فاضلاب از خواب بیدار می‌شویم، تصمیم می‌گیریم که سیگار را ترک کنیم.

این سیگارهای ترکیبی اغلب توسط سیگاری‌ها به عنوان سیگارهای «خاص» در نظر گرفته می‌شوند، سیگارهایی که فکر می‌کنیم وقتی سیگار را ترک می‌کنیم، بیشتر از همه دلمان برای آنها تنگ می‌شود. ما فکر می‌کنیم که زندگی دیگر هرگز به آن اندازه لذت بخش نخواهد بود.

بیشتر این سیگارهای به اصطلاح «خاص» یا در زمانی می‌آیند که به هر حال لذت بخش است، صرف نظر از اینکه شما سیگاری یا غیرسیگاری باشید (بعد از غذا، استراحت قهوه، نوشیدن با دوستان و غیره) که در این صورت سیگار اعتبار چیزی را به دست می‌آورد که به هر حال سرگرم کننده است، یا بعد از یک دوره پرهیز (بعد از غذا، استراحت قهوه، اولین سیگار روز، بعد از یک پرواز طولانی و غیره) که ما از سیگار لذت نمی‌بریم، بلکه از پایان یافتن تحریک عدم اجازه سیگار کشیدن لذت می‌بریم. این موضوع در فصل‌های آینده با جزئیات بیشتر توضیح داده شده است.

فصل چهاردهم

چه چیزی را دارم رها می‌کنم؟

مطلقاً هیچ چیز! چیزی که ترک را سخت می‌کند ترس است: ترس از اینکه از لذت یا تکیه‌گاه خود محروم می‌شویم. ترس از اینکه موقعیت‌های دلپذیر هرگز بدون سیگار به آن اندازه دلپذیر نخواهند بود. ترس از ناتوانی در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا.

تأثیر شستشوی مغزی این است که ما را فریب می‌دهد تا باور کنیم که ضعیف و شکننده هستیم و برای گذراندن استرس‌ها و فشارهای زندگی به چیزی نیاز داریم. ما معتقدیم که ترک سیگار یک خلا در زندگی ما ایجاد می‌کند.

این موضوع را در ذهن خود روشن کنید: سیگارها یک خلا را پر نمی‌کنند. آنها آن را ایجاد می‌کنند! این بدن‌های ما پیچیده‌ترین ماشین‌های روی کره زمین هستند. چه به یک خالق الهی، یک فرآیند تکامل و انتخاب طبیعی یا ترکیبی از هر دو اعتقاد داشته باشید، می‌توان فرض کرد که اگر قرار بود سیگار بکشیم، نوعی فیلتر برای ما فراهم می‌شد تا صدها سم موجود در دود تنباکو را از بین ببرد.

در واقع، بدن ما به سیستم‌های بدون خطا مجهز شده است تا ما را قادر به تشخیص بین غذا و سم کند. ما حتی به هشدارهای بهداشتی روی پاکت‌های سیگار نیاز نداریم - بدن ما به طور غریزی می‌داند که مسموم شده است. وقتی سیگار می‌کشیم، بدن ما به شکل سرفه، سرگیجه و حالت تهوع به ما علائم هشدار دهنده می‌فرستد و ما این موارد را به خطر خود نادیده می‌گیریم.

حقیقت زیبا این است که چیزی برای «رها کردن» وجود ندارد. وقتی «هیولای کوچک» را از بدن خود و شستشوی مغزی را از ذهن خود پاک کنید، نه سیگار می‌خواهید و نه به آن نیاز دارید.

سیگارها وعده‌های غذایی را بهبود نمی‌بخشند. آنها آنها را خراب می‌کنند. آنها حس بویایی و چشایی شما را از بین می‌برند. به عنوان یک سیگاری، تنها چیزی که می‌توانید به آن فکر کنید این است که چرا دیگران اینقدر

آهسته غذا می‌خورند و چه زمانی تمام می‌شود تا بتوانید سیگار بکشید. همانطور که گفتیم، اینطور نیست که ما از سیگار کشیدن لذت می‌بریم. این است که وقتی نمی‌توانیم سیگار بکشیم، بدبخت و مضطرب می‌شویم. به نظر نمی‌رسد که به ذهن ما خطور کند که غیرسیگاری‌ها این بدبختی و استرس را تجربه نمی‌کنند.

از آنجایی که بسیاری از ما در موقعیت‌های اجتماعی که جوان و کمی خجالتی هستیم شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم، این باور را به دست می‌آوریم که بدون سیگار نمی‌توانیم از موقعیت‌های اجتماعی لذت ببریم. این مزخرف است. سیگارها به طور سیستماتیک به سیستم عصبی شما حمله می‌کنند و اعتماد به نفس شما را از بین می‌برند. بهترین نمونه از ترسی که سیگار در سیگاری‌ها ایجاد می‌کند، تأثیر آن بر زنان است. بسیاری از زنان در مورد ظاهر شخصی خود وسواس دارند. آنها حتی خواب نمی‌بینند که بدون بهترین ظاهر و بوییدن زیبا به یک رویداد اجتماعی بزرگ بروند. با این حال، دانستن اینکه نفس آنها بوی زیرسیگاری کهنه می‌دهد و لباس‌هایشان بوی بدی می‌دهد، به نظر نمی‌رسد که آنها را باز دارد. من می‌دانم که این موضوع آنها را به شدت آزار می‌دهد - بسیاری از آنها از بوی مو و لباس خود متنفرند - اما آنها را باز نمی‌دارد. این ترسی است که این داروی وحشتناک در سیگاری ایجاد می‌کند.

سیگارها به موقعیت‌های اجتماعی کمک نمی‌کنند. آنها آنها را از بین می‌برند. هر نیم ساعت یکبار بهانه می‌آوریم تا بیرون برویم و در سرما تنها بایستیم، نصف سیگار را بکشیم، تعجب کنیم که داریم چه کار می‌کنیم و چرا، آن را با ناامیدی خاموش کنیم، سعی کنیم شواهد را با یک اسپری سریع خوشبو کننده دهان پنهان کنیم، به داخل برگردیم - فقط برای اینکه نیم ساعت بعد دقیقاً همان مراسم را انجام دهیم. دائماً نگران این هستیم که آیا سایر مهمانان می‌توانند بوی دود را روی شما حس کنند و لکه‌های نیکوتین را روی دندان‌ها و انگشتان شما ببینند.

نه تنها چیزی برای رها کردن وجود ندارد، بلکه دستاوردهای مثبت فوق‌العاده‌ای نیز از رهایی از بردگی سیگار کشیدن وجود دارد. وقتی سیگاری‌ها به ترک سیگار فکر می‌کنند، تمایل دارند روی سلامتی، پول و انگ اجتماعی مرتبط با سیگار کشیدن در ایالات متحده قرن بیست و یکم تمرکز کنند. اینها بدیهی است که مسائل مهم و معتبری هستند، اما من شخصاً معتقدم که بزرگ‌ترین دستاوردهای ترک، روانی هستند و شامل موارد زیر می‌شوند:

۱. بازگشت اعتماد به نفس و شجاعت شما

۲. رهایی از بردگی اعتیاد به مواد مخدر

۳. عدم نیاز به گذراندن زندگی با این آگاهی که نیمی از جمعیت از شما متفرنند و از همه بدتر، از خودتان متنفرید

نه تنها زندگی به عنوان یک غیرسیگاری بهتر است، بلکه بی نهایت لذت بخش تر است. منظورم این نیست که شما سالم تر و ثروتمندتر خواهید بود. منظورم این است که شما شادتر خواهید بود و از زندگی بسیار بیشتر لذت خواهید برد. دستاوردهای باورنکردنی که شما هنگام تبدیل شدن به یک غیرسیگاری به دست می آورید در چند فصل بعدی مورد بحث قرار گرفته است.

برخی از سیگاری ها درک مفهوم «خلا» که من به آن اشاره می کنم را دشوار می دانند و قیاس زیر ممکن است به شما کمک کند.

تصور کنید که روی صورت خود یک تبخال دارید. من این پماد فوق العاده را دارم. من به شما می گویم: «این را امتحان کنید». شما پماد را می مالید و تبخال بلافاصله از بین می رود. یک هفته بعد دوباره ظاهر می شود. شما می پرسید: «آیا پماد بیشتری از آن دارید؟» من می گویم: «تیوپ را نگه دارید. ممکن است دوباره به آن نیاز داشته باشید.»

شما پماد را می زنید. هی، ناگهان! تبخال دوباره از بین می رود. هر بار که تبخال برمی گردد، بزرگ تر و دردناک تر می شود و دوره بهبودی کوتاه تر و کوتاه تر می شود.

در نهایت تبخال تمام صورت شما را می پوشاند و به طرز طاقت فرسایی دردناک است. اکنون هر نیم ساعت یکبار برمی گردد. شما می دانید که پماد آن را به طور موقت از بین می برد، اما بسیار نگران هستید. آیا تبخال در نهایت در تمام بدن شما پخش می شود؟ آیا دوره های بهبودی به طور کامل از بین می روند؟

شما به پزشک خود مراجعه می کنید. او نمی تواند آن را درمان کند.

در حال حاضر شما کاملاً به پماد وابسته هستید. شما هرگز بدون اینکه مطمئن شوید یک تیوپ همراه خود دارید، بیرون نمی روید. اگر به خارج از کشور می روید، مطمئن می شوید که چندین تیوپ را با خود می برید. اکنون، علاوه بر نگرانی های مربوط به سلامتی، من از شما برای هر تیوپ ۱۰۰ دلار می گیرم. شما چاره ای جز پرداخت پول به من ندارید.

سپس در یک روزنامه می‌خوانید که این فقط برای شما اتفاق نمی‌افتد. بسیاری از افراد دیگر از همین مشکل رنج می‌برند. در واقع، محققان کشف کرده‌اند که پماد در واقع تبخال را درمان نمی‌کند. تنها کاری که انجام می‌دهد این است که به طور موقت تبخال را به زیر سطح پوست فشار می‌دهد. پماد به جای درمان تبخال، باعث رشد آن شده است. تنها کاری که باید برای خلاص شدن از شر تبخال انجام دهید این است که استفاده از پماد را متوقف کنید. تبخال به مرور زمان از بین می‌رود.

آیا به استفاده از پماد ادامه می‌دهید؟

آیا برای عدم استفاده از پماد به اراده نیاز دارید؟ اگر مقاله‌ای را که در روزنامه خوانده بودید باور نداشتید، ممکن است چند روز نگران باشید، اما وقتی متوجه شدید که تبخال در حال بهبود است، نیاز یا تمایل به استفاده از پماد از بین می‌رود.

آیا بدبخت خواهید بود؟ البته که نه. شما یک مشکل وحشتناک داشتید که فکر می‌کردید غیرقابل حل است. اکنون راه حل را پیدا کرده‌اید. حتی اگر مدتی طول بکشد تا آن تبخال به طور کامل از بین برود، هر روز که بهبود می‌یابد، فکر می‌کنید: «آیا شگفت‌انگیز نیست؟ من قرار نیست این مرگ وحشتناک را بمیرم.»

این جادویی بود که وقتی آخرین سیگارم را خاموش کردم برای من اتفاق افتاد. اجازه دهید یک نکته را در قیاس تبخال و پماد کاملاً روشن کنم. تبخال سرطان ریه، تصلب شرایین، آمفیزم، برونشیت، آئزین، آسم یا بیماری عروق کرونر قلب نیست. اینها نیز توسط پماد ایجاد می‌شوند، اما علاوه بر تبخال. این صدها هزار دلاری نیست که ما می‌سوزانیم، یا یک عمر بوی بد دهان و دندان‌های لکه‌دار، بی‌حالی، خس خس سینه و سرفه. این یک عمر تحقیر شدن توسط جامعه‌ای نیست که به نظر می‌رسید از معتاد شدن شما در وهله اول خوشحال است، یا یک عمر تحقیر خودتان. همه اینها علاوه بر تبخال هستند. تبخال ترسی است که باعث می‌شود ما ذهن خود را در برابر این چیزها ببندیم، که توسط آن احساس کمی خالی و ناامن که می‌گوید: «من سیگار می‌خواهم» ایجاد می‌شود. غیرسیگاری‌ها از این ترس رنج نمی‌برند و یکی از شیرین‌ترین چیزها در مورد رهایی از بردگی سیگار کشیدن این است که دیگر زندگی شما تحت سلطه ترس نباشد.

انگار مه غلیظی ناگهان از ذهنم برداشته شد. من می‌توانستم خیلی واضح ببینم که احساس وحشت تمایل به سیگار نوعی ضعف در من یا نوعی کیفیت جادویی در سیگار نیست. ترک اولین سیگار باعث ایجاد آن احساس کمی وحشتناک شد. و هر سیگار بعدی، به جای اینکه آن احساس را تسکین دهد، آن را زنده نگه می‌داشت. در

عین حال می‌توانستم ببینم که همه این سیگاری‌های «شاد» دیگر همان کابوسی را که من می‌دیدم، تجربه می‌کردند.

برای اولین بار در زندگی سیگاری‌ام، ترس من از ترک با احساس هیجان در مورد اینکه رهایی چقدر فوق‌العاده خواهد بود جایگزین شد!

Mokateb.com

فصل پانزدهم

بردگی خودخواسته

معمولاً وقتی سیگاری‌ها سعی می‌کنند سیگار را ترک کنند، سلامتی، پول و انگ اجتماعی را به عنوان انگیزه‌های اصلی خود ذکر می‌کنند. بردگی محض و بی وقفه سیگاری بودن حتی به ذهن ما خطور نمی‌کند.

ما کاملاً به درستی برده داری را به عنوان یک شر بزرگ می‌دانیم، اما هر سیگاری تا زمانی که سیگاری باقی می‌ماند، زندگی یک برده را می‌گذراند. به نظر می‌رسد که ما بیشتر اوقات از این برده داری غافل هستیم و احساس می‌کنیم که به نوعی طبیعی است. این خیلی از طبیعی بودن فاصله دارد. ما به اندازه کافی خوش شانس بودیم که آزاد به دنیا آمدیم. از بین تمام ارزش‌های اساسی انسانی، مطمئناً آزادی اساسی‌ترین و مهم‌ترین آنهاست؟ چه کسی می‌تواند به چیزی به اندازه بخشیدن این هدیه ارزشمند برای به بردگی کشیده شدن به دارویی که حتی شما را سرخوش نمی‌کند، احمقانه فکر کند؟

به طور فزاینده‌ای، سیگاری‌ها توسط جامعه به بیرون و به سرما رانده می‌شوند. قوانین ضد سیگار به طور فزاینده‌ای محدود می‌کنند که کجا و چه زمانی می‌توانیم سیگار بکشیم. این سیگاری‌ها را آزار می‌دهد، اما آنها را متوقف نمی‌کند. از قضا، این نوع محدودیت‌ها می‌تواند ترک سیگار را سخت‌تر، نه آسان‌تر، کند. دلیل این امر این است که امروزه روشن کردن سیگار هر زمان که بخواهید غیرممکن است. در نتیجه، سیگاری‌ها در طول روز دوره‌هایی از پرهیز اجباری را پشت سر می‌گذارند. همانطور که اشاره کردم، بسیاری از سیگارهای «خاص» پس از یک دوره پرهیز می‌آیند که در طی آن «خارش» سیگار کشیدن بیشتر و بیشتر شده است. وقتی بالاخره سیگاری می‌تواند «خارش» را بخاراند و سیگار را روشن کند، تسکین بسیار زیاد است. در واقع، این نوع محدودیت‌های سیگار کشیدن باعث می‌شود که سیگاری‌ها باور کنند که هر نخ سیگار گرانبها است و مهم‌ترین چیز روی کره زمین سیگار بعدی است. با این حال، برای یک غیرسیگاری واضح است که تنها چیزی که سیگاری از سیگار به دست می‌آورد، تسکین موقت ناراحتی نیاز به سیگار کشیدن است.

به عنوان یک نکته فرعی، جالب است بدانید و همچنین طعنه‌آمیز است که سیگار فقط زمانی که سیگار نمی‌کشیم برای ما گرانبها به نظر می‌رسد. وقتی سیگار می‌کشیم، آن را بدیهی می‌دانیم و به سختی متوجه

می‌شویم که داریم این کار را می‌کنیم. فقط زمانی که نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم، بسیار گرانبها به نظر می‌رسد. چه وضعیت مسخره‌ای...

این روند افزایش محدودیت‌ها برای سیگار کشیدن قرار است ادامه یابد. در حال حاضر سیگار کشیدن در هر کجای کالیفرنیا عملاً غیرممکن است و علیرغم میلیون‌ها دلاری که توسط شرکت‌های دخانیات برای مبارزه با ایجاد قوانین ضد سیگار هزینه می‌شود، هزاران شهرداری در سراسر کشور قوانین مشابه بدون دود را اجرا کرده‌اند یا در حال اجرای آنها هستند. روزهایی که می‌توانستید در خانه یک دوست یا یک رستوران سیگار روشن کنید، گذشته است. بسیاری از سیگاری‌ها حتی محدودیت خودخواسته‌ای دارند که در خانه خود سیگار نمی‌کشند. سیگاری‌ها این محدودیت‌ها را از روی ضرورت در برنامه‌های خود می‌گنجانند، اما مطمئناً سوالی که باید بپرسیم این است: «چرا؟» چیزی که سیگار به ما می‌دهد چیست که آنقدر فوق‌العاده است که ما آماده‌ایم آزادی خود را رها کنیم و مانند یک شهروند درجه دو با ما رفتار شود؟

من از اینکه به این شکل تحت سلطه و کنترل باشم متنفر بودم. من بر همه زمینه‌های زندگی‌ام به جز سیگار کشیدن کنترل داشتم. سیگار تصمیم می‌گرفت که من کجا می‌توانم بروم، چه کار می‌توانم انجام دهم، چه زمانی می‌توانم آن را انجام دهم و با چه کسی.

یادم می‌آید که در دوران سیگار کشیدنم، هر بار که به کلیسا می‌رفتم، یک مصیبت بود. حتی در طول عروسی دخترم، وقتی که باید به عنوان یک پدر مغرور آنجا می‌ایستادم، چه کار می‌کردم؟ من فکر می‌کردم: «بیا بید به کار خود ادامه دهیم تا بتوانم بیرون بروم و سیگار بکشم».

همچنین می‌توانم به یاد بیاورم که در زمستان در داخل خانه بازی می‌کردم و وانمود می‌کردم که مثانه ضعیفی دارم تا برای یک سیگار سریع بیرون بروم. نه، این یک پسر بچه چهارده ساله مدرسه‌ای نبود، بلکه یک حسابدار خبره چهل ساله بود. چقدر رقت‌انگیز. و حتی وقتی به بازی برگشتم از آن لذت نمی‌بردم. من مشتاقانه منتظر پایان بودم تا بتوانم دوباره سیگار بکشم، با این حال قرار بود این راه من برای استراحت و لذت بردن از خودم باشد.

حتی نمی‌توانم به یاد بیاورم که سیگار کشیدن چند وعده غذایی را برای من خراب کرد. خنده دار است که ما به خودمان می‌گوییم که از سیگار بعد از غذا لذت می‌بریم، اما حقیقت این است که سیگار کشیدن وعده‌های غذایی

را خراب می‌کند، زیرا تنها چیزی که می‌توانید به آن فکر کنید این است که غذای خود را در اسرع وقت بخورید تا بتوانید به سیگار کشیدن برگردید.

برای من یکی از لذت‌های فوق‌العاده غیرسیگاری بودن، رهایی از آن برده داری، لذت بردن از تمام زندگی‌ام، صرف نکردن نیمی از آن برای سیگار نکشیدن و آرزوی اینکه می‌توانستم و نیمی دیگر برای سیگار کشیدن و آرزوی اینکه مجبور نبودم، است.

این یک بار فوق‌العاده است که سیگاری با خود حمل می‌کند و وقتی بالاخره از روی شانه‌های شما برداشته می‌شود، احساس فوق‌العاده‌ای دارد.

Mokateb.com

فصل شانزدهم

من هر هفته X دلار پس انداز می‌کنم

من نمی‌توانم به اندازه کافی تکرار کنم که این شستشوی مغزی است که ترک سیگار را سخت می‌کند. بسیاری از سیگاری‌ها متوجه این موضوع نمی‌شوند، بنابراین باید از انواع روش‌های اراده استفاده کنند. هر چه قبل از شروع زندگی جدید فوق‌العاده خود بدون بردگی سیگار کشیدن، شستشوی مغزی بیشتری را از بین ببریم، این فرآیند را آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهید یافت.

یکی از بزرگ‌ترین حوزه‌های شستشوی مغزی پول است. گاهی اوقات با کسی ملاقات می‌کنم که من او را به عنوان یک سیگاری تایید شده یا قهار می‌شناسم. طبق تعریف من، سیگاری تایید شده کسی است که توانایی مالی آن را دارد، معتقد نیست که به سلامتی او آسیب می‌زند و نگران انگ اجتماعی نیست (این روزها تعداد زیادی از این افراد وجود ندارند).

من به دنبال درگیری با سیگاری‌ها نیستم - من هم یکی از آنها بودم و خیلی خوب به یاد دارم که وقتی موضوع سیگار کشیدن مطرح می‌شد، چقدر حالت تدافعی می‌گرفتم - اما آنها اغلب به من نزدیک می‌شوند. اگر یک مرد جوان باشد، به او می‌گوییم: «نمی‌توانم باور کنم که نگران پول نیستی».

معمولاً چشمانش برق می‌زند. اگر من به او به دلیل سلامتی یا انگ اجتماعی حمله می‌کردم، او احساس ضعف می‌کرد، اما در مورد پول - «اوه، من توانایی مالی آن را دارم. این فقط X دلار در هفته است و من فکر می‌کنم ارزشش را دارد. این تنها عادت یا لذت من است» و غیره.

اگر او یک سیگاری یک پاکت در روز باشد، به او می‌گوییم: «من هنوز نمی‌توانم باور کنم که نگران پول نیستی. شما باید در طول زندگی خود بیش از ۱۵۰۰۰۰ دلار درآمد داشته باشید تا اعتیاد خود را تامین مالی کنید. با آن پول چه کار می‌کنی؟ شما حتی آن را آتش نمی‌زنید یا دور نمی‌اندازید. شما در واقع از آن پول برای خراب کردن سلامت جسمی خود، از بین بردن شجاعت و اعتماد به نفس خود و تحمل یک عمر برده داری، بوی بد

دهان و دندان‌های لکه دار استفاده می‌کنید. همه اینها بی ارزش و غیرقابل جایگزینی هستند. مثل این است که به یک قاتل پول بدهید تا شما را بکشد. مطمئناً این باید شما را نگران کند؟»

در این مرحله، به ویژه در مورد سیگاری‌های جوان‌تر، آشکار می‌شود که این اولین باری است که آنها تا به حال سیگار کشیدن را به عنوان یک هزینه مادام‌العمر در نظر گرفته‌اند. برای اکثر سیگاری‌ها قیمت یک پاکت به اندازه کافی بد است. گاهی اوقات ما محاسبه می‌کنیم که در یک هفته چقدر خرج می‌کنیم و این نگران‌کننده است. خیلی به ندرت (و فقط زمانی که به ترک فکر می‌کنیم) تخمین می‌زنیم که در یک سال چقدر خرج می‌کنیم و این ترسناک است، اما در طول زندگی - غیرقابل تصور است.

سیگاری تایید شده‌ای که من با او بحث می‌کنم، تقریباً همیشه با ترفند فروشنده دایره‌المعارف مقابله می‌کند. «من توانایی مالی آن را دارم. این فقط مقدار کمی در هفته است.» من این ترفند را به خوبی می‌دانم، زیرا سال‌ها خودم از آن استفاده کرده‌ام. سپس می‌گویم: «من پیشنهادی به شما می‌دهم که نمی‌توانید آن را رد کنید. شما همین الان هزینه یک سال سیگار کشیدن را به من می‌پردازید و من تا آخر عمر برای شما سیگار رایگان تهیه می‌کنم.»

اگر من پیشنهاد می‌دادم که وام مسکن ۱۵۰۰۰۰ دلاری او را با ۲۰۰۰ دلار بگیرم، سیگاری سریع‌تر از آنکه بتوانید «فیلیپ موریس» را بگویید، امضای من را روی یک قرارداد می‌گرفت، اما حتی یک سیگاری تایید شده (و لطفاً به خاطر داشته باشید که من با کسی مثل شما که قصد ترک دارد صحبت نمی‌کنم، من با کسی صحبت می‌کنم که ادعا می‌کند قصد ترک ندارد) این پیشنهاد را از من قبول نکرده است. چرا که نه؟ آیا به این دلیل است که در اعماق وجودشان، مانند هر سیگاری دیگری روی کره زمین، حتی سیگاری‌های «تایید شده» واقعاً ترجیح می‌دهند غیرسیگاری باشند؟

اغلب در این مرحله از مشاوره‌هایم، یک سیگاری می‌گوید: «ببین، من واقعاً نگران جنبه مالی نیستم.» اگر شما هم چنین فکری می‌کنید، از خودتان بپرسید که چرا نگران نیستید. در زمینه‌های دیگر زندگی ما برای صرفه جویی در چند دلار به دردسر زیادی می‌افتیم. ما کوپن‌ها را جمع می‌کنیم. ما صبر می‌کنیم تا فروشگاه‌های مورد علاقه‌مان حراج داشته باشند. ما مطمئن می‌شویم که تا آخرین سنت مالیات خود را مطالبه می‌کنیم. با این حال، در اینجا ما ده‌ها، اگر نه صدها هزار دلار برای این امتیاز خرج می‌کنیم که خودمان را تا حد مرگ مسموم کنیم.

پاسخ این سوال این است. هر تصمیم دیگری که در زندگی خود می‌گیرید، نتیجه یک فرآیند تحلیلی سنجش جوانب مثبت و منفی اقدامات مختلف و رسیدن به یک تصمیم منطقی و مبتنی بر واقعیت خواهد بود. هر از گاهی ممکن است اشتباه کنیم، اما حداقل این فرآیند منطقی خواهد بود. هر زمان که هر سیگاری جوانب مثبت و منفی سیگار کشیدن را بسنجد، پاسخ یکسان است: «سیگار را ترک کن! احمق!» ما می‌توانیم این تمرین را هزار بار انجام دهیم و هزار بار پاسخ یکسان خواهد بود. ما در این مرحله دو گزینه داریم: فدا کردن سیگار یا فدا کردن عقلانیت. بنابراین ما عقلانیت را فدا می‌کنیم. ما احساس می‌کنیم که به این دلیل سیگار نمی‌کشیم که می‌خواهیم یا به این دلیل که دوست داریم، بلکه به این دلیل که فکر می‌کنیم نمی‌توانیم آن را متوقف کنیم. ما باید سر خود را در شن فرو کنیم و شستشوی مغزی را باور کنیم، زیرا در غیر این صورت احساس حماقت می‌کنیم که سیگاری هستیم.

سعی کنید برای لحظه‌ای سر خود را از شن بیرون بیاورید. سیگار کشیدن یک واکنش زنجیره‌ای است. ترک اولین سیگار شما باعث شد که سیگار دوم را بکشید. ترک سیگار دوم باعث شد که سیگار سوم را بکشید و به همین ترتیب. در واقع، اولین سیگاری که تا به حال کشیده‌اید، تمام پولی را که تا به حال برای سیگار خرج کرده‌اید، برای شما هزینه داشته است. آن یک سیگار بسیار گران بود!

به همین ترتیب، سیگار بعدی شما تمام پولی را که در آینده برای سیگار خرج خواهید کرد، برای شما هزینه خواهد داشت. اگر زنجیره را نشکنید، تا آخر عمر سیگاری خواهید بود. حالا تخمین بزنید که تا آخر عمر چقدر برای سیگار کشیدن هزینه می‌کنید. این مقدار برای هر فرد متفاوت است، اما برای اهداف این تمرین، فرض می‌کنیم که ۵۰۰۰۰ دلار باشد.

شما به زودی تصمیم خواهید گرفت که آخرین سیگار خود را بکشید (هنوز نه، لطفاً - دستورالعمل‌های اولیه را به خاطر بسپارید). تنها کاری که باید انجام دهید تا یک غیرسیگاری خوشحال بمانید این است که دوباره در دام نیفتید. یعنی آن اولین سیگار را نکشید. اگر این کار را انجام دهید، آن یک نخ سیگار ۵۰۰۰۰ دلار برای شما هزینه خواهد داشت.

اگر فکر می‌کنید که این یک روش فریبنده برای نگاه کردن به آن است، خودتان را گول نزنید. فقط محاسبه کنید که اگر اولین سیگار خود را نمی‌کشیدید، چقدر پول پس انداز می‌کردید.

در واقع، این تنها روش معقول و دقیق برای بررسی هزینه مالی واقعی سیگار کشیدن است. فقط فکر کنید که اگر یک چک ۵۰۰۰۰ دلاری از یک مسابقه‌ای که برنده شده‌اید از طریق پست به دستتان برسد، چه احساسی خواهید داشت. شما از خوشحالی می‌رقصیدید! پس شروع به رقصیدن کنید، زیرا با تصمیمی که برای فرار از دام سیگار کشیدن گرفته‌اید، همین الان ۵۰۰۰۰ دلار برای خود پس انداز کرده‌اید.

این پول زیادی است و شما کاملاً به درستی باید این موهبت غیرمنتظره را جشن بگیرید، اما حقیقت این است که بهبود قابل توجه وضعیت مالی، کوچک‌ترین و کم‌اهمیت‌ترین دستاوردی است که شما هنگام رهایی از سیگار کشیدن به دست می‌آورید. شما همچنین به خودتان هدیه زندگی و آزادی را می‌دهید. اینها واقعاً بی‌ارزش هستند و فقط در دسترس سیگاری‌ها نیستند.

در طول دوره ترک، ممکن است وسوسه شوید که «فقط یک سیگار دیگر» بکشید. البته آن «یک سیگار دیگر» منجر به یک سیگار دیگر و یک سیگار دیگر می‌شود و خیلی زود، دوباره مانند الان سیگار می‌کشید. اگر به خودتان یادآوری کنید که ۵۰۰۰۰ دلار (یا هر مقدار که تخمین شما باشد) برای شما هزینه خواهد داشت، کمک خواهد کرد. آیا ۵۰۰۰۰ دلار برای اعتیاد دوباره به دارویی که حتی شما را سرخوش نمی‌کند، خرج می‌کنید؟

اگر تا به حال در جمع سیگاری‌های «شاد» بوده‌اید که به شما می‌گویند چقدر از آن لذت می‌برند، فقط به آنها بگویید که شما یک احمق به نام آلن کار را می‌شناسید که اگر پول یک سال سیگار کشیدن را از قبل به او بپردازید، تا آخر عمر برای شما سیگار رایگان تهیه می‌کند. شاید بتوانید کسی را پیدا کنید که این پیشنهاد را قبول کند؟

فصل هفدهم

سلامتی

این حوزه‌ای است که شستشوی مغزی در اوج خود قرار دارد. سیگاری‌ها فکر می‌کنند که از خطرات سلامتی آگاه هستند. آنها نیستند. حتی در مورد من، زمانی که انتظار داشتم سرم هر لحظه منفجر شود و صادقانه معتقد بودم که آماده پذیرش عواقب آن هستم، باز هم خودم را گول می‌زدم.

اگر در آن روزها یک نخ سیگار از پاکت بیرون می‌آوردم و آژی‌ری به صدا در می‌آمد و به دنبال آن صدایی می‌گفت: «بسیار خوب آلن، این یکی است! خوشبختانه شما یک هشدار دریافت می‌کنید و این همان است. اگر یک نخ سیگار دیگر بکشید، سرتان منفجر می‌شود»، آیا فکر می‌کنید که من آن سیگار را روشن می‌کردم؟

هیچ شکی در ذهن من وجود ندارد که من آن سیگار را روشن نمی‌کردم. علاوه بر این، من از دریافت هشدار بسیار آسوده می‌شدم و خوشحال می‌شدم که سرم قرار نیست منفجر شود.

من کاری را انجام دادم که هر سیگاری روی کره زمین در تمام زندگی سیگاری خود انجام می‌دهد: من ذهن خود را بستم، دعا کردم که من نباشم، سرم را محکم در شن فرو کردم و امیدوار بودم که یک روز صبح بدون تمایل به سیگار کشیدن از خواب بیدار شوم. سیگاری‌ها نمی‌توانند به خودشان اجازه دهند که به خطرات سلامتی فکر کنند، زیرا اگر این کار را انجام دهند، حتی توهم لذت نیز از بین می‌رود.

این توضیح می‌دهد که چرا تاکتیک‌های شوک مورد استفاده رسانه‌ها در روز جهانی ترک سیگار بسیار بی‌اثر است. فقط غیرسیگاری‌ها می‌توانند خود را مجبور به تماشای این تبلیغات وحشتناک کنند. همچنین توضیح می‌دهد که چرا سیگاری‌ها، با یادآوری عمو فرد که تا هشتاد سالگی چهل نخ سیگار در روز می‌کشید، میلیون‌ها سیگاری را که در اوج زندگی خود به دلیل این علف هرز سمی از پا در می‌آیند، نادیده می‌گیرند.

من اغلب مکالمه زیر را با سیگاری‌ها (معمولاً جوان‌ترها) دارم:

من: چرا می‌خواهی ترک کنی؟

سیگاری: من توانایی مالی آن را ندارم.

من: آیا نگران خطرات سلامتی نیستی؟

سیگاری: نه. من ممکن است فردا زیر اتوبوس بروم.

من: آیا عمداً زیر اتوبوس می‌روی؟

سیگاری: البته که نه.

من: آیا هنگام عبور از جاده به هر دو طرف نگاه می‌کنید؟

سیگاری: البته که می‌کنم.

دقیقاً. سیگاری به دردمر زبانی می‌افتد تا زیر اتوبوس نرود و احتمال وقوع آن صدها هزار به یک است. با این حال، سیگاری خطر تقریباً قطعی فلج شدن توسط سیگار را به جان می‌خرد و به نظر می‌رسد که از خطرات آن غافل است. این قدرت شستشوی مغزی است.

یادم می‌آید که یک گلف باز مشهور بریتانیایی به دلیل ترس از پرواز به ایالات متحده سفر نمی‌کرد تا بازی کند. با این حال، او در زمین گلف به طور زنجیره‌ای سیگار می‌کشید. آیا عجیب نیست که اگر احساس کنیم کوچک‌ترین نقصی در هواپیما وجود دارد، سوار آن نمی‌شویم، اما احتمال یک به دو را که سیگار کشیدن ما را می‌کشد یا ناتوان می‌کند، می‌پذیریم؟ و پاداش ما برای پذیرفتن این خطر واقعاً سرسام‌آور چیست؟ مطلقاً هیچ چیز.

سیگار کشیدن به راحتی بزرگ‌ترین عامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است. تخمین زده می‌شود که هر ساله حدود ۵ میلیون مرگ ناشی از سیگار کشیدن است (از جمله بیش از ۴۵۰۰۰۰ مرگ در ایالات متحده). گاهی اوقات حتی تصور چیزی در این مقیاس می‌تواند دشوار باشد. برای مقایسه، این مانند یک یازده سپتامبر در هر چهار ساعت، بیست و چهار ساعت شبانه روز، ۳۶۵ روز سال است.

یک افسانه رایج دیگر در مورد سیگار کشیدن «سرفه سیگاری» است. بسیاری از جوانانی که در سمینارهای ما شرکت می‌کنند، نگران سلامتی خود نیستند زیرا سرفه سیگاری ندارند. برخی می‌گویند سیگاری‌هایی که سرفه نمی‌کنند، کسانی هستند که باید بیشتر نگران باشند. سرفه یکی از روش‌های بدون خطای طبیعت برای دفع مواد خارجی و سموم از ریه‌ها است. خود سرفه یک بیماری نیست. این یک علامت است. وقتی سیگاری‌ها سرفه

می‌کنند، به این دلیل است که ریه‌های آنها در تلاش است تا از شر قطران‌های سرطان‌زا و محرک‌های موجود در دود تنباکو خلاص شود. وقتی سرفه نمی‌کنند، سم در ریه‌های آنها باقی می‌ماند و این زمانی است که می‌تواند باعث سرطان و بسیاری از بیماری‌های وحشتناک دیگر مرتبط با سیگار کشیدن شود. سیگاری‌ها تمایل دارند از ورزش اجتناب کنند و به عادت تنفس سطحی برای جلوگیری از سرفه کردن عادت می‌کنند. من قبلاً معتقد بودم که سرفه سیگاری من قرار است من را بکشد. در واقع، با دفع بسیاری از کثیفی‌ها از ریه‌هایم، احتمالاً سال‌ها به عمرم اضافه کرد.

فقط اینطور به آن فکر کنید. اگر یک ماشین جدید خوب داشتید و اجازه می‌دادید بدون اینکه کاری برای آن انجام دهید زنگ بزند، این خیلی احمقانه بود. البته پایان دنیا نیست. این فقط یک سوال پول است و شما همیشه می‌توانید یک ماشین دیگر بخرید. بدن شما وسیله نقلیه‌ای است که شما را در طول زندگی حمل می‌کند. شما فقط یکی دارید. این یک کلیشه است که سلامتی ما با ارزش‌ترین دارایی ماست. چقدر این درست است، همانطور که هر میلیونر بیماری به شما خواهد گفت. چه کسی می‌تواند به یک سرگرمی مسخره‌تر از صرف هزینه هنگفت برای این امتیاز فکر کند که وسیله نقلیه‌ای را که زندگی شما به آن بستگی دارد، مسموم کند؟ هوشیار باشید. شما مجبور نیستید سیگار بکشید و به یاد داشته باشید: سیگار مطلقاً هیچ کاری برای شما انجام نمی‌دهد.

فقط برای یک لحظه سر خود را از شن بیرون بیاورید و از خودتان بپرسید که اگر مطمئن بودید که سیگار بعدی شما همان سیگاری است که باعث سرطان در بدن شما می‌شود، آیا واقعاً آن را می‌کشیدید. خود بیماری را فراموش کنید (تصور چیزی که اینقدر دردناک است سخت است) اما تصور کنید که باید به بیمارستان سرطان محلی خود بروید تا دوره‌های بی‌پایان شیمی‌درمانی را تحمل کنید. اکنون شما در حال برنامه‌ریزی برای بقیه عمر خود نیستید. شما در حال برنامه‌ریزی برای مرگ خود هستید. چه اتفاقی برای خانواده و عزیزانتان خواهد افتاد؟ چه حسی دارد که امیدها و رویاهایتان در یک لحظه به هم بریزد؟ تمام زندگی شما از شما گرفته می‌شود تا با پوچی، وحشت و یک مرگ به طرز طاقت‌فرسایی دردناک و تحقیرآمیز جایگزین شود؟ چگونه حتی شروع به توضیح آن به فرزندان‌تان می‌کنید؟

غم‌انگیزترین بخش شغل من این است که من اغلب افرادی را می‌بینم که این اتفاق برایشان افتاده است. البته، آنها درست مانند من و شما هستند، آنها هرگز فکر نمی‌کردند که این اتفاق برای آنها هم بیفتد، اما می‌افتد. بدترین اتفاقی که می‌افتد حتی خود بیماری نیست. این آگاهی است که آنها فقط خودشان را باید سرزنش کنند

و احساس گناهی که نسبت به خانواده‌های بی‌گناه خود دارند. ما در تمام زندگی خود به عنوان سیگاری می‌گوییم: «فردا ترک می‌کنم». اما فردا هرگز نمی‌آید، اینطور نیست؟

آن سیگاری‌های بیچاره همه یک چیز را می‌گویند: «کاش می‌توانستم زمان را به عقب برگردانم...» متأسفانه، این تنها کاری است که آنها نمی‌توانند انجام دهند.

شما یک فرصت طلایی برای نجات جان خود با رهایی از این اعتیاد وحشتناک و درد و رنج بی‌حد و حصری که برای میلیون‌ها نفر به ارمغان می‌آورد، دارید. شما یک انتخاب دارید. اشتباه نکنید. اگر پس از خواندن این کتاب تصمیم به ادامه سیگار کشیدن بگیرید، تا آخر عمر سیگاری خواهید بود. آیا این واقعاً آینده‌ای است که شما برای خود و خانواده‌تان انتخاب می‌کنید؟

در ابتدای کتاب به شما قول دادم که از تاکتیک‌های ترس استفاده نکنم. اگر قبلاً تصمیم گرفته‌اید که غیرسیگاری شوید، این در آن دسته قرار نمی‌گیرد. اگر هنوز شک دارید، بقیه این فصل را نادیده بگیرید و وقتی بقیه کتاب را خواندید به آن برگردید.

جلدهای آماری در مورد آسیبی که سیگار می‌تواند به سلامتی سیگاری وارد کند، منتشر شده است. مشکل این است که تا زمانی که سیگاری تصمیم نگیرد که زمان ترک است، به سختی تلاش می‌کند تا از قرار گرفتن در معرض چنین اطلاعاتی اجتناب کند. او نمی‌خواهد بداند. حتی هشدار بهداشتی روی پاکت نیز اتلاف وقت است زیرا سیگاری حتی آن را ثبت نمی‌کند. و اگر او هشدار را ببیند، احتمالاً باعث اضطراب و استرس می‌شود که باعث می‌شود او سیگار بخواند.

سیگاری‌ها تمایل دارند به خطر سلامتی به عنوان یک موضوع شانس، کمی شبیه رولت روسی فکر کنند. آن را در ذهن خود فرو کنید: آسیب به سلامتی شما از قبل در حال رخ دادن است. هر بار که پک می‌زنید، دودهای سرطان‌زا را به اعماق ریه‌های خود می‌برید و سرطان ریه - هر چقدر هم که وحشتناک باشد - به هیچ وجه بدترین بیماری‌های کشنده‌ای نیست که سیگار باعث آنها می‌شود یا به آنها کمک می‌کند.

در حالی که هنوز سیگار می‌کشیدم، هرگز نامی از تصلب شرایین یا آمفیژم نشنیده بودم. می‌دانستم که خس خس سینه و سرفه دائمی و حملات مکرر برونشیت و آسم نتیجه مستقیم سیگار کشیدن من است. اما اگر چه آنها باعث ناراحتی واقعی من می‌شدند، اما هیچ درد واقعی وجود نداشت.

اعتراف می‌کنم که فکر ابتلا به سرطان ریه من را وحشت زده کرد، به همین دلیل است که احتمالاً آن را از ذهن خود مسدود کردم. شگفت‌انگیز است که چگونه ترس از خطرات وحشتناک سلامتی مرتبط با سیگار کشیدن تحت الشعاع ترس از ترک قرار می‌گیرد. اینطور نیست که ترس از ترک بیشتر باشد، فقط این است که ترس فوری‌تری است. ترس از ابتلا به سرطان ریه، ترس از چیزی است که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، بنابراین می‌توانیم خود را از خطر و ترسی که ایجاد می‌کند دور کنیم. ما فکر می‌کنیم: «چه کسی می‌داند؟ شاید من آن را نگیرم. مطمئناً تا آن زمان ترک کرده‌ام؟»

ما تمایل داریم به سیگار کشیدن به عنوان یک طناب کشی فکر کنیم. از یک طرف، ما این ترس را داریم که سیگار ما را می‌کشد، هزینه زیادی دارد و ما را برده و معتاد می‌کند. از طرف دیگر، این لذت یا تکیه‌گاه ماست. هرگز به ذهن ما خطور نمی‌کند که این «فواید» درک شده از سیگار کشیدن در واقع فقط ترس‌های پنهان‌تر هستند: ترس از اینکه بدون سیگار نمی‌توانم خوش بگذرانم، استراحت کنم یا استرس را مدیریت کنم. البته هر دو مجموعه ترس توسط سیگار ایجاد می‌شود. و به سختی لازم است به این نکته اشاره کنم که غیرسیگاری‌ها هیچ یک از این ترس‌ها را ندارند.

همانطور که قبلاً گفتم، اینطور نیست که ما واقعاً از سیگار کشیدن لذت می‌بریم، بلکه وقتی نمی‌توانیم سیگار بکشیم، بدبخت می‌شویم. این لذت واقعی نیست، این یک تلاش برای جلوگیری از ناراحتی است - ناراحتی‌ای که غیرسیگاری‌ها آن را ندارند.

به یک معتاد به هروئین که از داروی خود محروم شده و در حال ترک است فکر کنید. او بدبخت، استرس‌زا، وحشت زده است و علائم جسمی شدیدی را تجربه می‌کند. حال آرامش کامل آن معتاد را وقتی که تزریق می‌کند و می‌تواند آن علائم وحشتناک را از بین ببرد، تصور کنید. معتادان غیر هروئین آن احساس وحشت را تجربه نمی‌کنند. هروئین باعث آن می‌شود. دوز بعدی تا حدی علائم را تسکین می‌دهد، اما همچنین تضمین می‌کند که معتاد دوباره ترک را تجربه خواهد کرد. بنابراین معتاد دوباره تزریق می‌کند تا علائم را از بین ببرد و چرخه اعتیاد ادامه می‌یابد. چرا همه اینها در مورد اعتیاد دیگران اینقدر واضح است، اما در مورد اعتیاد خودمان اینطور نیست؟

غیرسیگاری‌ها وقتی نمی‌توانند سیگار بکشند، مضطرب، وحشت زده یا استرس‌زا نمی‌شوند. سیگار باعث ایجاد این علائم می‌شود و سیگار بعدی تا حدی آنها را تسکین می‌دهد. اما سیگاری از آن سیگار هم ترک می‌کند و نیاز به سیگار کشیدن دوباره برمی‌گردد. بنابراین سیگاری باید دوباره و دوباره سیگار روشن کند.

ترس از ابتلا به سرطان ریه من را می‌ترساند، اما باعث نمی‌شد که من سیگار را ترک کنم زیرا معتقد بودم که این کار مانند راه رفتن در یک میدان مین است. شما یا با آن کنار می‌آیید یا نه. حتی به ذهنم خطور نکرد که اصلاً مجبور نیستم در میدان مین قدم بزنم. من احساس می‌کردم که خطرات را می‌دانم و این کار من است و به کس دیگری مربوط نیست. اگر یک غیرسیگاری تا به حال سعی می‌کرد من را از این خطرات آگاه کند، من به شدت از حقوق خود دفاع می‌کردم و از تاکتیک‌های گریز استفاده می‌کردم که همه معتادان برای توجیه غیرقابل توجیه استفاده می‌کنند.

«شما باید از چیزی بمیرید»

البته که می‌میرید، اما آیا این دلیل منطقی برای کوتاه کردن عمدی عمر شماست؟

«کیفیت زندگی مهم‌تر از طول عمر است»

دقیقاً، اما مطمئناً شما پیشنهاد نمی‌کنید که کیفیت زندگی یک الکلی یا معتاد به هروئین بهتر از کسی است که به الکل یا هروئین اعتیاد ندارد؟ آیا واقعاً معتقدید که کیفیت زندگی یک سیگاری بهتر از یک غیرسیگاری است؟ مطمئناً سیگاری از هر دو جهت ضرر می‌کند - زندگی او هم کوتاه‌تر و هم بدبخت‌تر است.

«ریه‌های من احتمالاً بیشتر از دود اگزوز ماشین آسیب می‌بینند تا از سیگار کشیدن»

حتی اگر این درست باشد (که نیست)، آیا این دلیل منطقی برای آسیب بیشتر به ریه‌های شماست؟ آیا می‌توانید تصور کنید که کسی آنقدر احمق باشد که دهان خود را روی لوله اگزوز بگذارد و عمداً آن دودها را به داخل ریه‌های خود استنشاق کند؟ و برای این امتیاز پول بپردازید؟

این کاری است که سیگاری‌ها به طور موثر انجام می‌دهند!

دفعه بعد که یک سیگاری را در حال استنشاق خوب و عمیق یکی از آن سیگارهای «گران‌بها» تماشا می‌کنید، به این موضوع فکر کنید!

من می‌توانم درک کنم که چرا احتقان و خطر ابتلا به سرطان ریه به من در ترک سیگار کمکی نکرد. من می‌توانستم با اولی کنار بیایم و ذهنم را در برابر دومی ببندم. همانطور که از قبل می‌دانید، روش من این نیست که شما را از ترک بترسانم، بلکه کاملاً برعکس است - این است که شما را متوجه کنم که زندگی شما پس از فرار چقدر لذت بخش تر خواهد بود.

با این حال، من معتقدم که اگر می‌توانستم ببینم که در داخل بدنم چه می‌گذرد، این به من در ترک سیگار کمک می‌کرد. اکنون من به تکنیک شوک نشان دادن ریه سیگاری در کنار ریه یک غیرسیگاری اشاره نمی‌کنم (فکر می‌کردم که هر دو سوژه کاملاً مرده‌اند). به هر حال، از روی دندان‌ها و انگشتان لکه‌دار نیکوتینم برای من واضح بود که بعید است ریه‌هایم منظره زیبایی باشد. تا زمانی که آنها به کار خود ادامه می‌دادند، کمتر از دندان‌ها، نفس و انگشتانم خجالت‌آور بودند - حداقل هیچ کس نمی‌توانست ریه‌های من را ببیند یا بو کند.

چیزی که من به آن اشاره می‌کنم، گرفتگی تدریجی شریان‌ها و رگ‌های ما و زوال تدریجی هر عضله و اندام ناشی از محروم کردن آنها از اکسیژن و سایر مواد مغذی است. بدتر از آن این است که ما این مواد مغذی را با سم و ترکیبات کشنده مانند مونوکسید کربن جایگزین می‌کنیم.

مانند اکثر رانندگان، من به فکر روغن کثیف یا فیلتر روغن کثیف در موتور ماشینم خوشم نمی‌آید. آیا می‌توانید تصور کنید که یک کادیلاک کاملاً نو بخرید و هرگز روغن یا فیلتر روغن را عوض نکنید؟ یا حتی بدتر از آن، عمداً ناخالصی‌هایی را اضافه کنید که می‌دانید موتور را خراب می‌کند؟ این دقیقاً همان کاری است که ما با بدن خود انجام می‌دهیم وقتی سیگاری می‌شویم.

تا همین اواخر، صنعت دخانیات این موضوع را که نیکوتین اعتیادآور است (تا به امروز کلمه «اعتیادآور» در هشدارهای بهداشتی روی پاکت‌های سیگار ایالات متحده وجود ندارد) یا اینکه سیگار کشیدن باعث سرطان ریه، بیماری‌های قلبی، آمفیوزم و غیره می‌شود، انکار می‌کرد. این صنعت و مدافعان آن در پشت استدلالی مبتنی بر چیزی به نام علت شناسی پنهان می‌شوند. استدلال آنها چیزی شبیه به این است: از آنجایی که ما می‌دانیم که بسیاری از چیزها (احتمالاً هزاران چیز) ممکن است در تشکیل سلول‌های سرطانی نقش داشته باشند، تا زمانی که حتی یکی از این عوامل به اصطلاح مخدوش کننده نیز وجود داشته باشد، نمی‌توان یک چیز (یعنی سیگار) را سرزنش کرد. آنها استدلال می‌کنند که شما هرگز نمی‌توانید مطمئن باشید که چه چیزی باعث سرطان شده است. با استفاده از این به عنوان یک مدل، غیرممکن است که ثابت کنید که کوبیدن سر به دیوار آجری باعث

سر درد می‌شود، تا زمانی که یک عامل دیگر (به عنوان مثال گوش دادن به موسیقی یودل سوئیزی) نیز وجود داشته باشد.

در حالی که من به شدت از حق هر کسی برای داشتن نظر خود حمایت می‌کنم، آنها حق ندارند حقایق خود را داشته باشند. استدلال اینکه سیگار کشیدن باعث این بیماری‌ها نمی‌شود، احمقانه و خطرناک است. من همچنین این موضوع را به طرز باورنکردنی بی‌رحمانه و بی‌احترامی به میلیون‌ها سیگاری که هزینه‌هایی را پرداخت کرده‌اند، می‌دانم، چه برسد به خانواده‌هایشان که از آنها جدا شده‌اند.

فقط کافی است به کوهی از ته سیگارهای بیرون از بخش‌های سرطان بیمارستان‌های سراسر کشور نگاه کنید تا ارتباط بین این دو را ببینید.

شواهد آماری در حمایت از خطرات سیگار کشیدن آنقدر زیاد است که نیازی به بحث بیشتر در اینجا نیست. هیچ کس هرگز به طور علمی برای من ثابت نکرد که چرا وقتی با چکش به انگشتم ضربه می‌زنم، درد می‌کند. من خیلی زود پیام را گرفتم.

باید تأکید کنم که من پزشک نیستم، اما نیازی به این کار نداشتم تا بدانم که سرفه دائمی، احتقان، حملات مکرر آسم و برونشیت من به طور مستقیم با سیگار کشیدن من مرتبط است. این موضوع برای من به قوی‌ترین شکل ممکن تأیید شد که وقتی سیگار را ترک کردم و همه علائم یا از بین رفتند یا به طور چشمگیری بهبود یافتند. برای دانستن اینکه سیگار کشیدن برای شما مضر است، نیازی به پزشک بودن یا دانشمند موشکی بودن ندارید. تنها سوال در ذهن سیگاری این است که آیا آنها می‌توانند از آن جان سالم به در ببرند یا اینکه آنها را خواهد کشت.

به نظر من، مخرب‌ترین آسیبی که سیگاری تجربه می‌کند، به سیستم ایمنی بدن اوست. هر گونه‌ای روی کره زمین دائماً مورد حمله میکروب‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و غیره قرار می‌گیرد. بهترین دفاعی که ما داریم سیستم ایمنی بدن ماست که به طور معمول از ما در برابر این نوع حملات محافظت می‌کند. اما چگونه سیستم ایمنی بدن ما می‌تواند به طور موثر عمل کند در حالی که ما بدن خود را از اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و بقا محروم می‌کنیم؟ چگونه می‌تواند برای شما به درستی کار کند در حالی که دائماً مورد حمله سموم موجود در دود تنباکو قرار می‌گیرد؟

به اندازه کافی بد است که سیگار کشیدن باعث ایجاد بسیاری از بیماری‌های تهدید کننده زندگی می‌شود، اما بدتر این است که علاوه بر این، مانند ایدز، سیستم ایمنی بدن ما را وحشیانه می‌کند و ما را در برابر سایر بیماری‌ها، عفونت‌ها و بیماری‌ها ضعیف‌تر می‌کند.

بسیاری از اثرات نامطلوبی که سیگار کشیدن بر سلامتی من داشت، که برخی از آنها را سال‌ها از آن رنج می‌بردم، تا سال‌ها پس از ترک سیگار برای من آشکار نشد.

در حالی که من مشغول تحقیر آن احمق‌ها و دیوانه‌هایی بودم که ترجیح می‌دادند پاهای خود را از دست بدهند تا اینکه سیگار را ترک کنند، حتی به ذهنم خطور نکرد که من از قبل خودم از تصلب شرایین رنج می‌برم. من رنگ خاکستری صورتم را به رنگ طبیعی خود و بی‌زاری ناسالم از ورزش نسبت دادم. من نمی‌دانستم که این به دلیل مسدود شدن مویرگ‌های من ناشی از سیگار کشیدن است (ضمناً، همراه با بوی بسیار بهتر، بهبود قابل توجه رنگ چهره یکی از اولین چیزهایی است که مردم هنگام ترک سیگار در مورد شما متوجه می‌شوند و معمولاً در عرض یک هفته یا بیشتر اتفاق می‌افتد). من در سی سالگی دچار واریس شدم که از زمان ترک سیگار از بین رفته است. حدود پنج سال قبل از اینکه سیگار را ترک کنم، این احساس عجیب را در پاهایم شروع کردم. این یک درد شدید نبود، فقط یک سفتی مداوم، بی‌قرار و کمی دردناک بود. من هر شب از جویس می‌خواستم که پاهایم را ماساژ دهد. حدود یک سال پس از ترک سیگار، متوجه شدم که از چند روز پس از ترک، دیگر نیازی به ماساژ نداشتم.

حدود دو سال قبل از اینکه سیگار را ترک کنم، گاهی اوقات دردهای شدیدی در قفسه سینه‌ام احساس می‌کردم که می‌ترسیدم سرطان ریه باشد، اما اکنون فرض می‌کنم که آن‌ترین بوده است. از زمان ترک سیگار، حتی یک حمله هم نداشتم.

وقتی بچه بودم، از بریدگی‌ها به شدت خونریزی می‌کردم. این من را می‌ترساند. هیچ کس برای من توضیح نداد که خونریزی یک بخش طبیعی و ضروری از فرآیند بهبودی است و خون در صورت نیاز لخته می‌شود. بعدها در زندگی، بریدگی‌های نسبتاً عمیقی را تجربه می‌کردم، اما به سختی خونریزی می‌کردم. این ماده قهوه‌ای مایل به قرمز از بریدگی بیرون می‌آمد.

این رنگ من را نگران کرد. می‌دانستم که خون قرار است قرمز روشن باشد و فرض کردم که نوعی بیماری خونی دارم. با این حال، من از قوام آن خوشحال بودم، زیرا به این معنی بود که دیگر به شدت خونریزی نمی‌کنم. تا

زمانی که سیگار را ترک نکردم، متوجه نشدم که سیگار کشیدن باعث غلیظ شدن خون شما می‌شود و رنگ قهوه‌ای آن به دلیل کمبود اکسیژن است. در آن زمان من را خیلی آزار نمی‌داد زیرا از روی خوشبختی نادان بودم، اما امروز با نگاهی به گذشته، این چیزی است که من را بیشتر از همه در مورد سیگار کشیدن می‌ترساند. من قبلاً انکار می‌کردم که سیگار کشیدن باعث بیماری‌های قلبی می‌شود. در واقع، این یک معجزه است که قلب ما می‌تواند در برابر این مجازات مقاومت کند - مجبور شدن به پمپاژ این ماده غلیظ در سراسر بدن ما بدون اینکه حتی یک بار ضربان خود را از دست بدهد.

این باعث شد که من بفهمم که ما چقدر شکننده نیستیم، بلکه چقدر قوی، محکم و مبتکر آن ماشین باورنکردنی است!

من در سن چهل سالگی لکه‌های کبدی روی دستانم داشتم. در صورتی که نمی‌دانید، لکه‌های کبدی آن لکه‌های قهوه‌ای یا سفید نسبتاً ناخوشایندی هستند که برخی از افراد مسن روی صورت و دستان خود دارند. من سعی کردم آنها را نادیده بگیرم. پنج سال پس از ترک سیگار، در حال برگزاری یک سمینار بودم که یکی از شرکت کنندگان اشاره کرد که وقتی قبلاً سیگار را ترک کرده بود، لکه‌های کبدی او از بین رفته بود. من کاملاً مال خودم را فراموش کرده بودم و در کمال تعجب، آنها نیز از بین رفته بودند.

فصل هجدهم

انرژی

اکثر سیگاری‌ها از تأثیری که فرآیند گرفتگی و محروم کردن بدن از اکسیژن و مواد مغذی بر سلامت عمومی آنها دارد، آگاه هستند. با این حال، آنها از تأثیری که بر سطح انرژی آنها دارد، چندان آگاه نیستند.

یکی از ظرافت‌های تله سیگار کشیدن این است که تأثیراتی که بر ما می‌گذارد، چه روحی و چه جسمی، آنقدر تدریجی اتفاق می‌افتد که تغییرات برای ما تقریباً نامحسوس است و ما آنها را نشانه‌های طبیعی افزایش سن می‌دانیم.

این موضوع بسیار شبیه به اثرات عادات غذایی نامناسب است. شکم بزرگ آنقدر تدریجی ظاهر می‌شود که ما را نگران نمی‌کند. اما فرض کنید این اتفاق یک شبه رخ دهد. شما لاغر به رختخواب می‌روید، بدون یک ذره چربی و با شکمی شش تکه. صبح روز بعد، سی پوند سنگین‌تر از خواب بیدار می‌شوید، بدون هیچ گونه عضله‌ای و با شکمی که برنامه‌های شما را برای رفتن به ساحل به طور نامحدود به تعویق می‌اندازد. به جای اینکه با احساس استراحت کامل و پرانرژی از خواب بیدار شوید، احساس بدبختی و بی‌حالی می‌کنید. اگر این اتفاق می‌افتاد، شما وحشت زده می‌شدید و تعجب می‌کردید که چه بیماری وحشتناکی یک شبه به آن مبتلا شده‌اید. با این حال، بیماری همان است. اینکه بیست سال طول کشیده تا به آنجا برسید، بی‌ربط است.

در مورد سیگار کشیدن هم همین‌طور است. اگر من یک ماشین زمان داشتم که می‌توانست شما را فقط سه هفته به جلو در زمان منتقل کند تا از مزایای روحی و جسمی ترک سیگار بهره‌مند شوید، این تنها کاری است که باید انجام دهم تا شما را به ترک سیگار متقاعد کنم. شما فکر می‌کنید: «آیا واقعاً آنقدر خوب به نظر می‌رسد و احساس می‌کنم؟» در واقع، چیزی که واقعاً به آن می‌رسد این است: «آیا من واقعاً اینقدر پایین آمده‌ام؟» من تأکید می‌کنم که مزایای فقط جسمی نیستند. شما انرژی، اعتماد به نفس، شجاعت و عزت نفس بسیار بیشتری خواهید داشت. همچنین می‌توانید بهتر استراحت کنید، تمرکز کنید و استرس را مدیریت کنید.

یادم می‌آید که در نوجوانی فقط برای لذت بردن از آن به این طرف و آن طرف می‌دویدم. من انرژی زیادی داشتم. فوق العاده بود! سپس به مدت سی و سه سال دائماً خسته و بی‌حال بودم. من قبلاً برای بیرون کشیدن خودم از رختخواب در صبح تلاش می‌کردم و بعد از شام، تمام کاری که می‌توانستم انجام دهم این بود که روی مبل جلوی تلویزیون دراز بکشم. در عرض چند دقیقه می‌خوابیدم. از آنجایی که پدرم هم همین‌طور بود، فکر می‌کردم این رفتار طبیعی است. من فکر می‌کردم که فقط بچه‌های کوچک و نوجوانان انرژی دارند و میانسالی از اوایل بیست سالگی شما شروع می‌شود.

کمی پس از خاموش کردن آخرین سیگارم، احتقانی که سال‌ها در ریه‌هایم احساس می‌کردم، همراه با سرفه سیگاری‌ام از بین رفت. حملات برونشیت و آسم من یک شبه متوقف شد و دیگر هرگز برنگشت. با این حال، اتفاق بهتری هم افتاد - لذت بخش‌تر بود زیرا بسیار غیرمنتظره بود. من ساعت هفت صبح با احساس استراحت کامل و پرانرژی از خواب بیدار می‌شدم و واقعاً می‌خواستم ورزش کنم، بدوم و شنا کنم. در چهل و هشت سالگی نمی‌توانستم یک قدم بدوم یا یک حرکت شنا کنم. فعالیت‌های ورزشی من به فعالیت‌های ورزشی شدیدی مانند بولینگ چمن و گلف محدود می‌شد که برای آنها مجبور بودم از گاری استفاده کنم. امروز، در سن هفتاد و دو سالگی، دو تا سه مایل در روز می‌دوم، سی دقیقه در باشگاه ورزش می‌کنم و بیست طول شنا می‌کنم. داشتن انرژی عالی است و وقتی از نظر روحی و جسمی احساس قدرت می‌کنید، زنده بودن عالی است.

متأسفانه من ماشین زمان ندارم، بنابراین نمی‌توانم به شما نشان دهم که سه هفته دیگر چگونه به نظر خواهید رسید و چه احساسی خواهید داشت. با این حال، شما به طور غریزی می‌دانید که آنچه من می‌گویم درست است. این فرصت فوق‌العاده را غنیمت بشمارید و از مزایای رهایی از این اعتیاد بی‌وقفه و بدون پاداش لذت ببرید.

شروع کنید به هیجان زده شدن در مورد این کار فوق‌العاده‌ای که برای خودتان انجام می‌دهید. از تخیل خود استفاده کنید!

فصل نوزدهم

این من را آرام می کند و به من اعتماد به نفس می دهد

این بدترین مغالطه در مورد سیگار کشیدن است و برای من در کنار پایان بردگی، بزرگترین فایده ترک سیگار است - اینکه مجبور نباشید تمام زندگی خود را با احساس دائمی ناامنی که سیگاری‌ها از آن رنج می‌برند، بگذرانید.

برخی از سیگاری‌ها به سختی می‌توانند باور کنند که سیگار در واقع باعث ایجاد آن احساس ناامن و کمی وحشتناکی می‌شود که وقتی دیر وقت شب بیرون هستید و متوجه می‌شوید که سیگار شما کم شده است، به شما دست می‌دهد. این به این دلیل است که ما شستشوی مغزی داده شده‌ایم تا باور کنیم که سیگار کشیدن این احساس را از بین می‌برد. اما غیرسیگاری‌ها هرگز این احساس را ندارند، بنابراین تنها نتیجه‌ای که می‌توانیم بگیریم این است که سیگار آن را ایجاد می‌کند. ما فریب یک حقه را می‌خوریم: ما افزایش جزئی را که سیگار با از بین بردن جزئی احساس خالی بودن و ناامنی هنگام روشن کردن به ما می‌دهد، تصدیق می‌کنیم، اما به راحتی فراموش می‌کنیم که ترک سیگار قبلی بود که در وهله اول این علائم را ایجاد کرد.

به عنوان یک سیگاری، تنها چیزی که ما مشتاقانه منتظر آن هستیم، فرصت بعدی برای سیگار کشیدن است و ما برای ایجاد چنین فرصت‌هایی از مسیر خود خارج می‌شویم. این بار، علاوه بر استرس موجود در ترک دائمی نیکوتین و استرس بمباران بدن با صدها ماده شیمیایی سمی بیست بار در روز، استرس بیشتری را برای سیگاری ایجاد می‌کند.

برای غیرسیگاری‌ها کاملاً واضح است که سیگار کشیدن یکی از استرس‌زاترین و کم آرامش‌بخش‌ترین فعالیت‌ها است. حتی وقتی سیگاری‌ها سیگار می‌کشند، آرامش ندارند، مگر اینکه در موقعیتی باشند که هر زمان که بخواهند می‌توانند سیگار روشن کنند. این شاید توضیح دهد که چرا بسیاری از سیگاری‌ها با الکل مشکل دارند. آنها مجبورند در مکان‌هایی که می‌توانند سیگار بکشند وقت بگذرانند. این سیگاری‌ها را به بارها جذب می‌کند، یکی از معدود مکان‌هایی که هنوز هم می‌توان (در برخی مکان‌ها) سیگار کشید. فقط کافی است اتاق‌های پر از

دود جلسات الکلی‌های گمنام را ببینید تا ارتباط بین تنباکو و الکل را درک کنید. این همچنین عشق سیگاری‌ها به کازینوها و سالن‌های بینگو را توضیح می‌دهد!

واقعاً طعنه‌آمیز است که ما برای آرامش به سیگار نگاه می‌کنیم، در حالی که در واقع خود سیگار استرس را ایجاد می‌کند. سیگار کشیدن برای آرامش مانند نوشیدن بوربن برای هوشیار شدن است.

وقتی بالاخره از دام سیگار کشیدن رها شدم، با کمال تعجب متوجه شدم که به عنوان یک غیرسیگاری بسیار آرام‌تر و با اعتماد به نفس‌تر هستم. شستشوی مغزی به گونه‌ای است که من فکر می‌کردم هرگز نمی‌توانم بدون سیگار استراحت کنم. حقیقت این است که به عنوان یک سیگاری، من نمی‌دانستم که آرامش واقعی چه حسی دارد، زیرا من در یک حالت دائمی استرس ناشی از سیگار کشیدن بودم. و من مطمئن بودم که سیگار به من اعتماد به نفس می‌دهد. من اکنون متوجه شده‌ام که این نیز یک توهم بود.

از آنجایی که وقتی نمی‌توانستم سیگار بکشم وحشت می‌کردم، فرض می‌کردم که سیگار به من شجاعت و اعتماد به نفس می‌دهد. هرگز به ذهنم خطور نکرد که غیرسیگاری‌ها آن احساس وحشت را ندارند و بنابراین به انگیزه مصنوعی (از بین بردن علائم ترک ایجاد شده توسط سیگار قبلی) که سیگار می‌دهد، نیاز ندارند.

در سال‌های آخر سیگار کشیدنم، من یک آدم عصبی بودم. من از معاینه پزشکی خودداری می‌کردم، زیرا از آنچه که نشان می‌داد وحشت داشتم. اگر می‌خواستم بیمه عمر یا پوشش سلامت خصوصی بخرم، اصرار داشتم که یک محصول «بدون معاینه پزشکی» باشد و در نتیجه حق بیمه بسیار بالاتری پرداخت می‌کردم. از رفتن به بیمارستان‌ها، پزشکان و دندانپزشکان متنفر بودم. من همچنین ترس وحشتناکی از آینده و پیری داشتم - به عنوان یک سیگاری، احساس نمی‌کردم که حق داشتن آینده را دارم.

من هیچ‌یک از اینها را به سیگار کشیدن خود ربط نمی‌دادم، اما وقتی سیگار را ترک کردم، ناگهان اعتماد به نفس و شجاعت لازم را برای مقابله با این مسائل به دست آوردم. امروزه من مشتاقانه منتظر هر روز هستم. البته اتفاقات بدی در زندگی من می‌افتد - این شرایط انسانی است - و من در معرض استرس‌ها و فشارهای عادی هستم، اما داشتن اعتماد به نفس و شجاعت برای مقابله با آنها فوق‌العاده است. و سلامتی، انرژی و آزادی بهبود یافته، اوقات خوش را نیز لذت بخش‌تر می‌کند.

فصل بیستم

آن سایه‌های سیاه شوم

یکی دیگر از شادی‌های بزرگ رهایی از بردگی سیگار کشیدن، رهایی از آن سایه‌های سیاه شومی است که در ذهن هر سیگاری کمین کرده‌اند. همه سیگاری‌ها احساس می‌کنند که در دام افتاده‌اند و برای قابل تحمل کردن یک موقعیت بد، باید ذهن خود را در برابر اثرات نامطلوب سیگار کشیدن ببندیم. در بیشتر عمر ما، سیگار کشیدن تقریباً خودکار است، اما آن سایه‌های سیاه همیشه در ذهن ناخودآگاه ما کمین کرده‌اند و هرگز خیلی زیر سطح نیستند.

مزایای قابل توجهی برای تبدیل شدن به یک غیرسیگاری خوشحال وجود دارد. برخی از آنها کاملاً واضح هستند - سلامتی بسیار بهبود یافته، وضعیت مالی بسیار بهبود یافته و پایان دادن به بردگی سیگار کشیدن - اما ترس من از زندگی بدون سیگار به حدی بود که من آماده بودم این مزایای آشکار را نادیده بگیرم و به شدت به دنبال هر بهانه سستی برای ادامه سیگار کشیدن باشم.

ما می‌توانیم هنگام جستجوی بهانه‌ای برای سیگار کشیدن بسیار خلاق باشیم و من وقتی که قرار بود واقعاً سعی کنم سیگار را ترک کنم، خلاق‌ترین بودم. این خلاقیت توسط ناامیدی ناشی از ترس و بدبختی که با مجبور شدن به استفاده از اراده احساس می‌کردم، ایجاد شد.

سیگاری‌ها نمی‌توانند ذهن خود را در برابر جنبه‌های سلامتی و مالی سیگار کشیدن مسدود کنند - آنها خیلی بزرگ و خیلی واضح هستند که نمی‌توان آنها را نادیده گرفت - اما من هنوز برای درک اینکه چگونه می‌توانستم ذهن خود را در برابر بردگی محض سیگار کشیدن مسدود کنم، تلاش می‌کنم. صرف نیمی از زندگی خود برای سیگار نکشیدن، آرزو می‌کنم که می‌توانستم، و نیم دیگر برای سیگار کشیدن، آرزو می‌کنم که مجبور نبودم.

در فصل آخر به شادی باورنکردنی که با کشف دوباره انرژی و اعتماد به نفس خود تجربه کردم اشاره کردم، اما این در مقایسه با شادی که وقتی بالاخره آن ابرهای سیاه شومی که سال‌ها بالای سرم آویزان بودند برای همیشه ناپدید شدند و من را برای اولین بار در زندگی بزرگسالی‌ام به یک مرد واقعاً آزاد تبدیل کردند، ناچیز است.

سیگاری‌ها آن عروس‌های دریایی بی‌اراده و بی‌مغزی نیستند که افراد ضد سیگار (و حتی برخی از خود سیگاری‌ها) باور دارند.

می‌دانستم که اراده قوی دارم و بر همه جنبه‌های دیگر زندگی‌ام کنترل دارم. من از اینکه به چیزی وابسته بودم که اینقدر از آن متنفر بودم و می‌دانستم که زندگی من و آینده خانواده‌ام را خراب می‌کند، متنفر بودم.

من حتی نمی‌توانم شادی مطلق رهایی از این سایه‌های سیاه شوم، وابستگی و نفرت از خود را برای شما توصیف کنم. من نمی‌توانم به شما بگویم که چقدر خوب است که می‌توانید به سیگاری‌ها نه با حسادت، بلکه با دلسوزی برای آنها و احساس شغف از اینکه شما رها شده‌اید و دیگر در دام نیفتاده‌اید، نگاه کنید.

دو فصل آخر به مزایای قابل توجه غیرسیگاری بودن پرداخته است. به منظور رعایت انصاف و با تمایل به ارائه یک گزارش متعادل، فصل بعدی مزایای سیگاری بودن را فهرست می‌کند.

Mokateb.com

فصل بیست و دوم

روش اراده برای ترک

این یک «واقعیت» پذیرفته شده در جامعه ما است که ترک سیگار بسیار سخت است. حتی کتاب‌هایی که به شما توصیه می‌کنند چگونه سیگار را ترک کنید، معمولاً با گفتن اینکه کل فرآیند چقدر سخت و ناخوشایند است، شروع می‌شوند. حقیقت این است که اگر به روش صحیح آن را انجام دهید (یعنی دستورالعمل‌های این کتاب را دنبال کنید) مسخره آسان است. من می‌توانم درک کنم که چرا مردم ممکن است این جمله را زیر سوال ببرند، اما فقط برای یک لحظه به طور مفصل به آن فکر کنید.

اگر هدف شما دویدن یک مایل در چهار دقیقه است، این کار سختی است. شما باید سال‌ها تمرین بسیار سخت را پشت سر بگذارید و حتی در آن صورت ممکن است از نظر جسمی قادر به انجام آن نباشید. در واقع، تا زمانی که راجر بانیستر سد چهار دقیقه را شکست، این کار غیرممکن تلقی می‌شد.

شما به عنوان یک سیگاری که در شرف تلاش برای ترک هستید، ممکن است احساس کنید که در شرف انجام کاری غیرممکن هستید، اما در واقع تنها کاری که باید انجام دهید این است که سیگار بعدی خود را روشن نکنید. به هر حال، هیچ کس شما را مجبور به سیگار کشیدن نمی‌کند. برخلاف غذا یا نوشیدنی، سیگار برای بقا ضروری نیست. پس اگر می‌خواهید ترک کنید، چرا باید سخت باشد؟

در واقع، اینطور نیست. این سیگاری‌ها هستند که با تکیه بر روش اراده، آن را سخت می‌کنند. من روش اراده را به عنوان هر روشی که باعث می‌شود سیگاری احساس کند که در حال فداکاری است، تعریف می‌کنم. بیایید به طور مفصل‌تر به این موضوع نگاه کنیم.

شما هرگز تصمیم نگرفتید که تا آخر عمر سیگاری شوید. شما چند نخ سیگار را آزمایش کردید و از آنجایی که طعم آنها آنقدر وحشتناک بود، باور کردید که هرگز نمی‌توانید معتاد شوید و متقاعد شدید که هر زمان که بخواهید می‌توانید آن را متوقف کنید.

قبل از اینکه متوجه شویم، آنها را می‌خریم و اگر سیگار در دسترس نداشته باشیم یا در حال رفتن به موقعیتی باشیم که نمی‌توانیم سیگار بکشیم، احساس ناراحتی می‌کنیم. سیگار کشیدن، خیلی آرام اما خیلی قاطعانه، به بخشی از زندگی ما تبدیل شده است. ما همیشه سیگارهای خود را در دسترس داریم و شروع به این باور می‌کنیم که آنها به ما کمک می‌کنند تا استراحت کنیم، تمرکز کنیم، استرس را مدیریت کنیم و غیره. ما در موقعیت‌های مختلف به سیگار تکیه می‌کنیم تا به ما «انگیزه» بدهد. ما به راحتی تناقض‌های زیادی را که پیرامون سیگار کشیدن وجود دارد نادیده می‌گیریم. مانند این واقعیت که ما از سیگار به عنوان یک محرک در صبح برای کمک به ما برای شروع کار و به عنوان یک آرام‌بخش در عصر برای کمک به ما برای «از بین بردن استرس» استفاده می‌کنیم. همچنین به ذهن ما خطور نمی‌کند که به نظر می‌رسد غیرسیگاری‌ها بدون آنها به خوبی کار می‌کنند. چه آشکارا آن را بپذیریم یا نه، به زودی به این دلیل سیگار می‌کشیم که فکر نمی‌کنیم بتوانیم آن را متوقف کنیم.

تحقیقات نشان داده است که اعتیاد به نیکوتین خیلی سریع اتفاق می‌افتد، اما از آنجایی که بسیار ظریف است (برخلاف، مثلاً اعتیاد به هروئین که اثرات دارو کاملاً مشهود است)، ممکن است سال‌ها طول بکشد تا سیگاری‌ها متوجه شوند که معتاد شده‌اند. این به این دلیل است که ما شستشوی مغزی داده شده‌ایم تا باور کنیم که به این دلیل سیگار می‌کشیم که از آن لذت می‌بریم. این یک تفکر تحریف شده است: از آنجایی که وقتی نمی‌توانیم سیگار بکشیم بدبخت می‌شویم، فرض می‌کنیم که وقتی سیگار می‌کشیم لذت زیادی به ما می‌دهد.

معمولاً فقط زمانی که برای اولین بار سعی می‌کنیم ترک کنیم، متوجه می‌شویم که مشکل داریم. اولین تلاش‌ها برای ترک اغلب در روزهای اولیه است و با کمبود پول نقد به عنوان یک دانشجو یا با درک اینکه در حین ورزش نفس کم می‌آوریم، ایجاد می‌شود.

این رویدادهای «محرک» به خودی خود استرس‌زا هستند و از قضا، در مواقع استرس است که نیاز ما به سیگار کشیدن بیشتر می‌شود. بنابراین ما در حال تلاش برای انجام کاری هستیم که آن را یک کار بسیار استرس‌زا می‌دانیم (ترک سیگار) در زمانی که از قبل استرس داریم و بیشتر «نیاز» به سیگار کشیدن داریم. ما به سرعت به این نتیجه می‌رسیم که انجام بدون «تکیه‌گاه» خود در زمان چنین استرسی امکان‌پذیر نیست (هرگز به ذهن ما خطور نمی‌کند که سیگار باعث ایجاد بخشی از استرس است)، بنابراین شروع به جستجوی بهانه‌ای برای سیگار کشیدن می‌کنیم. ما به خودمان می‌گوییم که «زمان مناسبی» برای ترک نبود. بنابراین ما تصمیم می‌گیریم تا زمانی که استرس کمتری در زندگی ما وجود داشته باشد یا اصلاً استرس نداشته باشیم، صبر کنیم

تا دوباره تلاش کنیم. البته، این به ما بهانه‌ای عالی برای ادامه سیگار کشیدن به طور نامحدود می‌دهد، زیرا تا زمانی که سیگار می‌کشید، استرس خواهید داشت. اگر تا به حال دوره‌ای داشته باشیم که استرس نداشته باشیم، سیگار را ترک نمی‌کنیم زیرا به استرس نیاز داریم تا انگیزه لازم را برای این کار ایجاد کنیم.

این به یک الگوی رایج در بین آنچه ما «ترک کننده‌های سریالی» می‌نامیم تبدیل می‌شود. از یک طرف، ما احساس می‌کنیم که سیگاری بودن استرس‌زا است، اما در طول زندگی خود شستشوی مغزی داده شده‌ایم تا باور کنیم که سیگار استرس را از بین می‌برد. این موضوع برای سیگاری‌ها بسیار گیج کننده است و این سردرگمی است که ترس از ترک را ایجاد می‌کند و ما را از دیدن وضعیت واقعی باز می‌دارد. ما معتقدیم که اگر اراده لازم را داشته باشیم، می‌توانیم بر این مسائل غلبه کنیم، اما البته اراده بی‌فایده است زیرا به سیگاری کمک نمی‌کند تا معضل سیگار کشیدن را حل کند و تمایل به سیگار کشیدن را از بین ببرد.

در نتیجه، از آنجایی که او طرز فکر خود را در مورد سیگار تغییر نداده و میل به سیگار کشیدن را حفظ کرده است، کسی که با اراده ترک می‌کند، واقعاً یک غیرسیگاری نیست، بلکه یک سیگاری است که در حال حاضر به خود اجازه سیگار کشیدن نمی‌دهد. به همین دلیل است که بازگشت به سیگار در بین افرادی که با استفاده از اراده ترک می‌کنند بسیار رایج است - آنها هرگز میل به سیگار کشیدن را از بین نمی‌برند. آنها معتقدند که سیگار چیزی به آنها داده است و اکنون خود را از آن چیز محروم می‌کنند. این حس محرومیت و فداکاری است که میل به سیگار کشیدن را زنده نگه می‌دارد. به آن فکر کنید، چه کسی بیشتر احتمال دارد که به سیگار برگردد: کسی که نمی‌خواهد سیگار بکشد یا کسی که می‌خواهد؟

به بیان ساده، کلید تبدیل شدن به یک غیرسیگاری خوشحال، از بین بردن میل به سیگار کشیدن است. بدون تمایل به سیگار کشیدن، نیازی به اراده برای انجام ندادن آن نیست. به همان روشی که برای انجام ندادن کارهای دیگری که هیچ میلی به انجام آنها ندارید، به اراده نیاز ندارید. تا زمانی که کسانی که با اراده ترک می‌کنند این موضوع را درک نکنند، همچنان میل به سیگار کشیدن خواهند داشت و برای مبارزه با آن میل باید از اراده استفاده کنند.

پس از مدتی تلاش و عدم موفقیت در ترک، اکثر سیگاری‌ها شروع به امیدواری به این احتمال می‌کنند - برخی می‌گویند خیال‌پردازی - که ناگهان یک روز صبح بدون تمایل به سیگار کشیدن از خواب بیدار می‌شوند. ما

داستان‌ها و افسانه‌های شهری در مورد برت یا جین یا جان یا بتسی را می‌شنویم که این اتفاق برای آنها افتاده است (مثلاً «من به آنفولانزا مبتلا شدم و بعداً متوجه شدم که دیگر نمی‌خواهم سیگار بکشم»).

خودتان را گول نزنید. من هر زمان که در مورد این شایعات می‌شنوم، آنها را بررسی کرده‌ام و آنها به ندرت به سادگی چیزی هستند که به نظر می‌رسند. معمولاً سیگاری ماه‌ها قبل از آن از نظر ذهنی خود را برای ترک آماده کرده است و از پرهیز تحمیل شده بر او از بیماری به عنوان محرکی برای شروع یک تلاش استفاده می‌کند.

بیشتر اوقات در مورد افرادی که «همینطوری» سیگار را ترک می‌کنند، نوعی شوک را تجربه کرده‌اند که آنها را به عمل واداشته است. شاید یکی از دوستان نزدیک یا بستگان آنها به تازگی بر اثر یک بیماری مرتبط با سیگار کشیدن فوت کرده باشد یا خودشان ترسیده باشند. آنها به مردم می‌گویند: «من فقط تصمیم گرفتم ترک کنم و همین بود» زیرا این آنها را مصمم، عملگرا و بدون مزخرف نشان می‌دهد. خیلی بهتر از این است که اعتراف کنید که به این دلیل ترک کردید که از سیگاری ماندن وحشت داشتید.

لطفاً من را اشتباه نفهمید. من از چنین افرادی انتقاد نمی‌کنم. صادقانه بگویم، من از هر چیزی که به مردم در ترک سیگار کمک کند، حمایت می‌کنم. با این حال، مشکلی که من با چنین تاکتیک‌های ترسناکی دارم این است که آنها تمایل ندارند دوام بیاورند. با گذشت هفته‌ها و ماه‌ها، سیگاری سابق فراموش می‌کند که چقدر ترسیده بود. از آنجایی که آنها شستشوی مغزی را از بین نبرده‌اند یا واقعاً با میل خود به سیگار کشیدن مقابله نکرده‌اند، پس از مدتی سیگار جذاب به نظر می‌رسد. هفته‌ها یا حتی ماه‌ها پس از ترک، آنها متوجه می‌شوند که می‌خواهند سیگار بکشند و برای انجام ندادن آن باید از اراده استفاده کنند. متأسفانه، این معمولاً با بازگشت به سیگار به پایان می‌رسد. سیگاری سابق به خود می‌گوید که «فقط یک نخ سیگار» می‌کشد تا ثابت کند که آن را ترک کرده است یا «تا ببیند چه حسی دارد». البته آنها این بار حتی سریع‌تر معتاد می‌شوند و با عصبانیت و ناامیدی از اینکه دوباره در همان دام افتاده‌اند، خود را سرزنش می‌کنند.

بیاید با جزئیات بیشتر به نقص‌های روش اراده و اینکه چرا ترک با استفاده از اراده (و من همه روش‌های دیگر را به عنوان اراده در نظر می‌گیرم) بسیار سخت و ناخوشایند است، بپردازیم.

ما در بیشتر عمر خود سر خود را در مورد سیگار کشیدن در شن فرو می‌کنیم، اما هر از گاهی اتفاقی می‌افتد که باعث می‌شود سعی کنیم سیگار را ترک کنیم. به عنوان یک گام اولیه، ما جوانب مثبت و منفی سیگار کشیدن را

می‌سنجیم. این چیزی را که همیشه می‌دانستیم تأیید می‌کند: با هر ارزیابی منطقی، فقط یک نتیجه وجود دارد، سیگار را ترک کن!

اگر بنشینید و از ده به همه مزایای ترک امتیاز دهید و یک تمرین مشابه را با مزایای سیگار کشیدن انجام دهید، تعداد کل امتیازات برای ترک بسیار بیشتر از تعداد امتیازات برای سیگاری ماندن خواهد بود. حتی سیگاری‌های قهار نیز تمایل ندارند با این موضوع مخالفت کنند.

با این حال، اگرچه سیگاری می‌داند که به عنوان یک غیرسیگاری بهتر خواهد بود، اما معتقد است که تبدیل شدن به یک غیرسیگاری مستلزم فداکاری عظیمی است. اگرچه این یک توهم است، اما یک توهم قدرتمند است. سیگاری نمی‌داند چرا، اما به نظر می‌رسد سیگار برای او بسیار گران‌بها است و به نظر می‌رسد که در اوقات خوب و بد به آن نیاز دارد.

او سال‌هاست که در معرض شستشوی مغزی قرار گرفته است که سیگار گران‌بها است و این توهم توسط اعتیاد فیزیکی او به نیکوتین تقویت شده است که باعث می‌شود وقتی نمی‌تواند سیگار بکشد، احساس ناراحتی کند. علاوه بر این، او همچنین باید با شستشوی مغزی حتی قدرتمندتری در مورد اینکه ترک سیگار چقدر سخت است، مقابله کند.

هر سیگاری داستان‌های وحشتناکی از افرادی شنیده است که ماه‌ها سیگار را ترک کرده‌اند، اما هنوز به شدت هوس سیگار می‌کنند. سپس سیگاری‌های سابق تلخی هستند که به نظر می‌رسد قصد دارند هر ثانیه از تجربه دردناک خود را با شما به اشتراک بگذارند. سیگاری‌ها همچنین از داستان‌هایی در مورد افرادی که سال‌هاست سیگار نکشیده‌اند، اما دوباره به سیگار برگشته‌اند و فوراً دوباره معتاد شده‌اند، آگاه هستند. تبلیغات تلویزیونی ضد سیگار و ترک سیگار که سیگاری‌هایی را در مراحل پیشرفته سرطان و آمفیژم نشان می‌دهد که هنوز نمی‌توانند سیگار را ترک کنند، به سردرگمی می‌افزاید. اگر آن سیگاری‌های بیچاره نمی‌توانند ترک کنند، پس من چه شانس دارم؟

بنابراین ما به جای شروع این سفر فوق‌العاده با حس هیجان و انتظار، با حس ناامیدی و یأس شروع می‌کنیم. گاهی اوقات حتی به خانواده، دوستان و همکاران خود می‌گوییم: «ببینید، من می‌خواهم سعی کنم سیگار را ترک کنم، بنابراین برای چند ماه تحریک‌پذیر و بدخلق خواهم بود. سعی کنید با من کنار بیایید.»

بنابراین ما در اینجا هستیم، در شرف حمله به این پروژه بزرگ، که از قبل پر از ترس، بدبختی و افسردگی است. متقاعد شده‌ایم که این کار سخت و ناخوشایند خواهد بود و مطمئن هستیم که در هر صورت شکست خواهیم خورد. با این چارچوب ذهنی، بیشتر تلاش‌ها قبل از اینکه حتی شروع شوند، محکوم به شکست هستند. صادقانه بگویم، من شگفت‌زده می‌شوم که کسی با این رویکرد سیگار را ترک می‌کند.

بیا بید تصور کنیم که کسی که با اراده ترک می‌کند، موفق می‌شود چند روز بدون سیگار کشیدن زنده بماند. ذهن او اکنون شروع به فریب دادن او می‌کند. هیچ درد فیزیکی وجود ندارد، اما احساس می‌شود چیزی کم است. این احساس بیشتر و بیشتر می‌شود و سیگاری را تسخیر می‌کند. ما مطمئن نیستیم که به چه چیزی نیاز داریم، اما مطمئن هستیم که سیگار آن را فراهم می‌کند. ما یک نیاز روانی به سیگار کشیدن ایجاد کرده‌ایم و تنها راهی که می‌توانیم بر آن غلبه کنیم استفاده از اراده است. ما سعی می‌کنیم با تلاش برای فکر نکردن به سیگار کشیدن با آن مقابله کنیم، اما البته این فقط تضمین می‌کند که شما حتی بیشتر به آن فکر کنید. به زودی تنها چیزی که می‌توانیم به آن فکر کنیم سیگار کشیدن است و شروع به گفتن چیزهایی مانند:

«زندگی خیلی کوتاه است. به یازده سپتامبر نگاه کنید. همه ما ممکن است فردا بمیریم. من ممکن است زیر اتوبوس بروم. من احتمالاً خیلی دیر شده است. آنها می‌گویند این روزها همه چیز باعث سرطان شما می‌شود.»

«من زمان اشتباهی را انتخاب کرده‌ام. من باید تا بعد از کریسمس / بعد از تعطیلات / بعد از این اتفاق استرس‌زا در زندگی‌ام صبر می‌کردم.»

«من نمی‌توانم تمرکز کنم. من تحریک‌پذیر و بدخلق هستم. من نمی‌توانم کارم را به درستی انجام دهم. خانواده و دوستانم من را دوست نخواهند داشت. بیا بید با آن روبرو شویم، به خاطر همه، من باید دوباره سیگار کشیدن را شروع کنم. من یک سیگاری تایید شده هستم و هیچ راهی وجود ندارد که من بدون سیگار دوباره خوشحال شوم. برخی از مردم فقط برای سیگاری بودن به دنیا آمده‌اند.» (این یکی من را سی و سه سال سیگاری نگه داشت.)

در این مرحله، سیگاری معمولاً شکست را می‌پذیرد و تسلیم می‌شود. وقتی سیگار را روشن می‌کند، نوعی اسکیزوفرنی به سراغش می‌آید. از یک طرف، توهم آرامش از اینکه می‌تواند کاری را که «خود را از آن محروم کرده است» انجام دهد، وجود دارد. از طرف دیگر، سیگار طعم وحشتناکی دارد. سیگاری عمیقاً از مجبور شدن به سیگار کشیدن متنفر است و نمی‌تواند درک کند که چرا این کار را می‌کند. به همین دلیل است که سیگاری

فکر می‌کند که فاقد اراده است. در واقع، این کمبود اراده نیست که مشکل است، بلکه تضاد اراده است. این تضاد است که در ریشه معضل سیگاری است: هر سیگاری می‌خواهد ترک کند، اما هر سیگاری می‌خواهد به سیگار کشیدن ادامه دهد.

سیگاری در ترک شکست نمی‌خورد چون اراده کافی ندارد، بلکه به این دلیل که نتوانسته تضاد اراده را حل کند. در نتیجه این عدم موفقیت در حل تعارض، او مجبور می‌شود به وضعیت موجود بازگردد. با توجه به اطلاعاتی که در اختیار دارد، این یک تصمیم نسبتاً منطقی است. اگر بدبخت هستید، فایده سالم بودن چیست؟ اگر بدبخت هستید، فایده ثروتمند بودن چیست؟ مطمئناً داشتن یک زندگی کوتاه‌تر و شیرین‌تر بسیار بهتر از یک زندگی طولانی‌تر و بدبخت‌تر است؟

خوشبختانه این درست نیست - درست برعکس. زندگی به عنوان یک غیرسیگاری نه تنها طولانی‌تر است، بلکه بی‌نهایت لذت بخش‌تر است. اگر این درست نبود، می‌توانم به شما اطمینان دهم که من هنوز سیگار می‌کشیدم و ۶۰۰۰۰۰۰ آمریکایی که قبلاً با موفقیت سیگار را ترک کرده‌اند نیز همین‌طور.

بدبختی و «هوس» بعدی که سیگاری‌ها هنگام تلاش برای ترک با استفاده از اراده تجربه می‌کنند، هیچ ربطی به ترک فیزیکی نیکوتین ندارد. درست است که این ترک است که اغلب باعث بدبختی می‌شود، اما «هوس» واقعی یک احساس فیزیکی است که از یک فرآیند ذهنی ناشی می‌شود و ناشی از شک و تردید است.

از آنجایی که سیگاری با این احساس شروع کرده است که در حال فداکاری است، شروع به احساس محرومیت می‌کند. محروم شدن از چیزی که می‌خواهیم می‌تواند استرس‌زا باشد. از آنجایی که سیگاری سیگار کشیدن را با تسکین استرس مرتبط می‌داند، به محض اینکه سیگار را ترک می‌کند، می‌خواهد سیگار بکشد. با این حال، از آنجایی که قرار است سیگار را ترک کند، نمی‌تواند سیگار بکشد، بنابراین احساس محرومیت و بدبختی بیشتر می‌شود. او به عنوان یک سیگاری، با یک نخ سیگار خودش را شاد می‌کند، اما البته این تنها کاری است که او نمی‌تواند انجام دهد و این روند ادامه می‌یابد تا اینکه بالاخره سیگاری بیچاره با روشن کردن سیگار، خودش را از بدبختی نجات می‌دهد. این پویایی توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از تلاش‌های اراده به معنای واقعی کلمه چند دقیقه طول می‌کشد.

مشکل دیگر رویکرد اراده این است که موفقیت در قالب منفی تعریف می‌شود. اگر هدف شما این است که تا آخر عمر سیگار نکشید، پس چگونه می‌فهمید که موفق شده‌اید تا زمانی که بقیه عمر خود را زندگی نکرده‌اید؟ این

امر باعث می‌شود که افراد با استفاده از روش اراده به سختی بتوانند به موضوع سیگار کشیدن پایان دهند و به زندگی خود ادامه دهند. در عوض، اکثر آنها در مورد اینکه آیا موفق شده‌اند یا نه و اینکه چگونه یا چه زمانی می‌فهمند که واقعاً رها شده‌اند، دچار شک و تردید می‌شوند. به همین دلیل است که بسیاری از کسانی که با اراده ترک می‌کنند، در موقعیت‌های اجتماعی یا در دوره‌های استرس، گاهی اوقات حتی سال‌ها پس از خاموش کردن آخرین سیگار خود، احساس آسیب‌پذیری می‌کنند.

در حالی که این موضوع برای کسی که با اراده ترک می‌کند واقعاً بدبخت کننده است، تلاش‌های آنها به ما کمک می‌کند تا تأیید کنیم که بدبختی یا «هوس» هیچ ربطی به نیکوتین ندارد. ادامه «هوس» نیکوتین سال‌ها پس از ترک بدن غیرممکن است.

این سیگاری‌ها منتظر اتفاقی هستند و در عین حال امیدوارند که این اتفاق نیفتد. آنها به شدت می‌خواهند سیگار بکشند، اما امیدوارند که هرگز این کار را نکنند. این یک وضعیت نسبتاً بدبختانه است. گذراندن زندگی با این امید که اتفاقی نیفتد چقدر می‌تواند سرگرم کننده باشد؟

همانطور که گفته‌ام، بدبختی بسیار واقعی که این افراد با اراده از آن رنج می‌برند، کاملاً ذهنی است و بنابراین (با طرز فکر درست) کاملاً قابل اجتناب است. این موضوع توسط شک و تردید ایجاد می‌شود. هیچ دردی وجود ندارد، اما آنها هنوز هم وسواس سیگار کشیدن دارند. این موضوع ناراحت کننده است زیرا زندگی آنها حتی اگر دیگر سیگار نکشند، همچنان تحت سلطه سیگار است. اگر این مقایسه خام را ببخشید، آنها معادل «مستی خشک» معتادان به الکل گمنام هستند. جای تعجب نیست که اینها برخی از ناراضی‌ترین افرادی هستند که احتمالاً ملاقات خواهید کرد، یا اینکه ما به آنها نگاه می‌کنیم و ترس وحشتناکی از ترک و تبدیل شدن به یکی از آنها پیدا می‌کنیم.

همانطور که شک و تردیدها بیشتر می‌شود، ترس شروع به ایجاد شدن می‌کند:

«هوس‌ها چقدر طول می‌کشد؟»

«آیا من دوباره خوشحال خواهم شد؟»

«آیا دوباره دلم می‌خواهد صبح از رختخواب بلند شوم؟»

«آیا دوباره از یک وعده غذایی لذت خواهم برد؟»

«چگونه با استرس کنار می‌آیم؟»

«آیا دوباره از یک موقعیت اجتماعی لذت خواهم برد؟»

سیگاری منتظر است که اوضاع بهتر شود، اما تا زمانی که احساس کند محروم شده است، بدبخت خواهد ماند. و البته در تمام این مدت سیگار مطلوب‌تر و مطلوب‌تر به نظر می‌رسد.

سپس سیگاری به خود می‌گوید که «فقط یک نخ سیگار» می‌کشد و همه چیز درست می‌شود. اما چیزی به نام «فقط یک نخ سیگار» وجود ندارد. به محض اینکه آن سیگار را خاموش می‌کند، نیکوتین شروع به ترک بدن می‌کند و احساس قدیمی خالی و ناامن (یعنی علائم جسمی ترک نیکوتین) دوباره ظاهر می‌شود. تقریباً بلافاصله، صدایی در ذهن او می‌گوید: «یک سیگار دیگر روشن کن».

او از ترس اینکه دوباره معتاد شود (خیلی دیر است، او قبلاً معتاد شده است) بلافاصله سیگار را روشن نمی‌کند، اما چند ساعت، چند روز یا حتی چند هفته صبر می‌کند تا فکر کند که «امن» است. او در لغزنده‌ترین شیب لغزنده قرار دارد. اکثر آنها شکست را می‌پذیرند و به زودی دوباره به طور تمام وقت سیگار می‌کشند: فقط اکنون آنها علاوه بر احساس بدبختی، احساس عصبانیت، ناامیدی، گناه و حماقت نیز می‌کنند.

حتی سیگاری‌هایی که با روش اراده موفق می‌شوند، تمایل دارند این فرآیند را سخت و ناخوشایند بدانند و باید دائماً هوشیار باشند، اغلب سال‌ها پس از ترک سیگار. دلیل این امر این است که آنها هرگز واقعاً با شستشوی مغزی کنار نمی‌آیند. مدت‌ها پس از اینکه جنبه فیزیکی اعتیاد از بین رفت، میل به سیگار کشیدن باقی می‌ماند. این «هوس‌ها» را طولانی‌تر می‌کند - گاهی اوقات به طور نامحدود - و بنابراین احساس بدبختی و محرومیت همچنان ادامه دارد. در نهایت، اگر او بتواند به اندازه کافی بدون سیگار زنده بماند، کسی که با اراده ترک می‌کند، شروع به پذیرش این موضوع می‌کند که زندگی ادامه دارد و زندگی بدون سیگار حتی ممکن است قابل تحمل شود. این یکی از تراژدی‌های بزرگ کسی است که با اراده ترک می‌کند - آنها هرگز به دستاورد خود نمی‌رسند و از آزادی خود از بردگی سیگار کشیدن لذت نمی‌برند.

درست است که بسیاری از مردم با استفاده از اراده سیگار را ترک می‌کنند، اما من احساس می‌کنم که این به خودی خود موفقیت را تعریف نمی‌کند. موفقیت واقعی در زمینه ترک سیگار زمانی است که شما از غیرسیگاری

بودن خوشحال هستید و می‌توانید از سلامتی، شادی و آزادی که این شگفت‌انگیزترین دستاورد به شما می‌دهد، لذت ببرید.

حقیقت این است که با اراده، شکست‌ها بسیار بیشتر از موفقیت‌ها هستند. بر اساس مجله کنترل دخانیات، میزان موفقیت ۱۲ ماهه با استفاده از اراده محض بدون آموزش، انگیزه یا حمایت از ۲ تا ۵ درصد متغیر است. سنجش میزان موفقیت برای سایر روش‌های محبوب ترک دشوار است، اما مطالعات نشان می‌دهد که میزان ترک واقعی در زندگی واقعی حدود ۷٪ برای درمان جایگزینی نیکوتین (چسب‌ها، آدامس نیکوتین و غیره) و ۱۲ تا ۱۵٪ برای Zyban (Wellbutrin) و ۱۵٪ برای آخرین «داروی شگفت‌انگیز» Champix است.

به عبارت دیگر، «موفق‌ترین» نوع رویکرد اراده، ۸۵٪ شکست در دوازده ماه و کم‌موفق‌ترین آن ۹۵٪ شکست دارد. اگر مراکز سمینار ما این نوع نتایج را ارائه می‌دادند، در عرض یک ماه تعطیل می‌شدند.

دلیل این عدم موفقیت با رویکرد اراده برای من واضح است. این به سیگاری‌ها کمک نمی‌کند تا بفهمند که چرا سیگار می‌کشند یا با میل روانی به روشن کردن سیگار مقابله کنند. تا زمانی که میل به سیگار کشیدن باقی بماند، سیگاری برای رهایی تلاش خواهد کرد. این میل می‌تواند برای بقیه عمر بسیاری از کسانی که با اراده ترک می‌کنند، باقی بماند و این توضیح می‌دهد که چرا آنها حتی سال‌ها پس از ترک سیگار، بسیار آسیب‌پذیر هستند.

آنها همچنان معتقدند که از سیگار کشیدن لذت می‌برند، اما با ترک سیگار خود را محروم کرده‌اند. همانطور که اغلب گفته‌ام، لذت بردن به آن ربطی ندارد. هرگز هم نداشته است! اگر لذت دلیل سیگار کشیدن مردم بود، هیچ کس بیش از یک نخ سیگار نمی‌کشید. ما فرض می‌کنیم که از آنها لذت می‌بریم زیرا مجبوریم. اگر به سیگار کشیدن ادامه می‌دادیم و از آن «لذت نمی‌بردیم»، احساس حماقت می‌کردیم. به همین دلیل است که بسیاری از سیگارهایی که می‌کشیم، به سختی متوجه می‌شویم که داریم سیگار می‌کشیم. اگر هر بار که سیگار را روشن می‌کردیم، باید به شدت از بو، طعم، عواقب آن آگاه می‌بودیم و اینکه این ممکن است همان سیگاری باشد که باعث سرطان ریه می‌شود، حتی توهم لذت نیز از بین می‌رفت.

فصل بیست و سوم

مراقب کاهش سیگار باشید

بسیاری از سیگاری‌ها یا به عنوان یک قدم به سوی ترک یا به عنوان تلاشی برای کنترل «هیولای کوچک»، به کاهش سیگار متوسل می‌شوند. فقط افرادی که هرگز در زندگی خود سیگار نکشیده‌اند از این استراتژی حمایت می‌کنند.

به عنوان یک قدم برای توقف، کاهش سیگار کشنده است. این تلاش‌های ما برای کاهش سیگار است که می‌تواند ما را تا آخر عمر در دام نگه دارد.

معمولاً کاهش سیگار پس از یک تلاش ناموفق برای ترک اتفاق می‌افتد. پس از چند ساعت یا چند روز پرهیز با استفاده از اراده، سیگاری چیزی شبیه به این می‌گوید: «هیچ راهی وجود ندارد که من بتوانم سیگار را ترک کنم، بنابراین من آن را کاهش می‌دهم و فقط سیگارهای خاص را می‌کشم». اتفاقات وحشتناکی می‌افتد.

شما «هیولای کوچک» را زنده نگه می‌دارید که می‌خواهد مانند قبل تغذیه شود، اما اکنون شما فقط او را به صورت محدود تغذیه می‌کنید. این شما را مجبور می‌کند که «هیولای بزرگ» - «هوس» روانی برای سیگار کشیدن - را بیشتر و با شدت بیشتری تجربه کنید.

شما تمام زندگی خود را صرف نگاه کردن به ساعت خود می‌کنید، آرزو می‌کنید که زندگی شما در انتظار سیگار بعدی از بین برود.

شما بدترین دنیاها را دارید. شما باید از اراده استفاده کنید که انگار در حال ترک هستید، اما برای تمام تلاش و زحمتی که می‌کشید، حتی غیرسیگاری هم نمی‌شوید!

وقتی به اندازه دلخواه خود سیگار می کشید، به ندرت احساس می کنید که از هیچ یک از آنها لذت می برید. شما سیگار می کشید زیرا این کاری است که شما انجام می دهید. با این حال، وقتی سیگار را کاهش می دهید، پرهیز خودخواسته این احساس را ایجاد می کند که هر نخ سیگار گرانبها است.

باز هم، وقتی به آن فکر می کنید، همه اینها واضح است. وقتی سیگار را کاهش می دهیم، هر زمان که بخواهیم از سیگار کشیدن پرهیز می کنیم. ما هنوز هم میل به سیگار کشیدن داریم، مثلاً هر ۴۵ دقیقه یکبار، اما خودمان را به یک نخ سیگار در هر دو ساعت محدود می کنیم. در طول این مدت، میل ما به سیگار کشیدن افزایش می یابد و هر چه بیشتر برای خاراندن «خارش» صبر کنیم، وقتی بالاخره می توانیم آن را بخارانیم، «لذت بخش تر» به نظر می رسد.

البته این نیز یک توهم است زیرا چیزی که ما هنگام سیگار کشیدن پس از یک دوره پرهیز از آن «لذت می بریم» خود سیگار نیست، بلکه پایان دادن به وضعیت تمایل یا نیاز به آن است.

این موضوع در تمام زندگی سیگاری ما مشهود است. بسیاری از سیگارهای «خاص» پس از یک دوره پرهیز می آیند - اولین سیگار روز، سیگار بعد از غذا، سیگار بعد از یک پرواز طولانی و غیره. هر چه دوره درک شده «رنج» بین سیگارها طولانی تر باشد، توهم آرامش یا «لذت» هنگام روشن کردن سیگار بیشتر می شود.

مشکل اصلی ترک سیگار، جنبه شیمیایی اعتیاد نیست. این آسان است. سیگاری ها هر شب که می خوابند، ترک نیکوتین را تجربه می کنند و این کمترین ناراحتی برای آنها ایجاد نمی کند. «هوس هایی» که ما را به شدت می ترساند، در واقع آنقدر خفیف هستند که حتی شما را از خواب بیدار نمی کنند. صبح، اکثر سیگاری ها قبل از روشن کردن سیگار، در واقع از اتاق خواب خارج می شوند. بسیاری صبحانه می خورند. از آنجایی که این روزها افراد بسیار کمی در خانه های خود سیگار می کشند، بسیاری صبر می کنند تا در راه محل کار خود باشند تا سیگار را روشن کنند.

اکثر سیگاری ها هر شب بین هشت تا ده ساعت بدون سیگار می مانند و این آنها را آزار نمی دهد. جالب اینجاست که بسیاری از آنها نمی توانند این کار را در طول روز انجام دهند. آنها موهای خود را می کنند. با این حال، ترکی که ما تجربه می کنیم، چه بیدار باشیم و چه خواب، یکسان است.

نه، و سواس ما به جنبه شیمیایی اعتیاد نابجاست. مشکل واقعی روانی است. از قضا، همه سیگاری‌ها و تقریباً همه پزشکان این را می‌دانند، اما با این حال به ما گفته می‌شود که راه حل یک قرص یا یک چسب است. من هنوز با حوزه دیگری از پزشکی برخورد نکرده‌ام که میزان موفقیت درمان‌های دارویی در آن بسیار ضعیف باشد، اما همچنان «استاندارد طلایی» درمان محسوب می‌شود.

چالش واقعی که سیگاری‌ها با آن روبرو هستند، مقابله با شستشوی مغزی است که همه ما در معرض آن قرار گرفته‌ایم. بخش عمده‌ای از شستشوی مغزی، ایده سیگار به عنوان یک پاداش یا یک درمان ویژه یا یک تکیه‌گاه است. کاهش سیگار این توهم را تقویت می‌کند. این باعث می‌شود که شما برای مدت طولانی (یعنی زمانی که پرهیز می‌کنید) احساس بدبختی و محرومیت کنید و این شما را متقاعد می‌کند که گرانبهاترین چیز روی زمین سیگار بعدی است. حتی اگر ممکن است برای مدتی کمتر سیگار بکشیم (در تجربه من، کاهش سیگار هرگز بیش از یک روز یا بیشتر طول نکشید)، اما در طول این مدت شما بیشتر از همیشه برده هستید. سیگار بر تمام زندگی شما تسلط دارد.

هیچ چیز غم‌انگیزتر از سیگاری‌ای نیست که در تلاش برای کاهش سیگار است. او از این توهم معتادان به مواد مخدر رنج می‌برد که هر چه کمتر سیگار بکشد، کمتر می‌خواهد سیگار بکشد. در واقع، عکس این موضوع صادق است. هر چه کمتر سیگار بکشد، بیشتر خارش روانی سیگار کشیدن را تحمل می‌کند و بیشتر از اینکه بالاخره بتواند آن خارش را بخاراند، لذت می‌برد.

یک نکته کمی عجیب در مورد کاهش سیگار این است که سیگاری اغلب بیشتر از طعم آن آگاه می‌شود، که به طور معمول آن را ناخوشایند می‌داند. این موضوع او را از سیگار کشیدن باز نمی‌دارد، اما او تعجب می‌کند که چرا این کار را می‌کند. مانند اعتیاد شیمیایی، طعم یک طعمه قرمز است. ما اغلب متوجه می‌شویم که گرانبهاترین سیگارهای ما آنهایی هستند که طعم بدترین آنها را دارند. اولین سیگار روز یک مثال کلاسیک است. برای بسیاری از سیگاری‌ها، اولین سیگار روز مهم‌ترین آنهاست، اما همان سیگاری است که باعث سرفه و پف کردن آنها می‌شود.

ضروری است که قبل از کشیدن آخرین سیگار، تمام توهمات مربوط به سیگار کشیدن را از بین ببرید. مگر اینکه این توهم را که از طعم برخی سیگارها لذت می‌برید از بین ببرید، هیچ راهی برای اثبات آن پس از تبدیل شدن به یک غیرسیگاری بدون معتاد شدن دوباره وجود نخواهد داشت. بنابراین، مگر اینکه از قبل در حال

سیگار کشیدن هستید، اکنون یک نخ سیگار روشن کنید. شش پک بزرگ بزنید و هر پک را تا جایی که می‌توانید به داخل ریه‌های خود بکشید. حالا از خودتان بپرسید که چه چیزی در مورد طعم آن است که از آن لذت می‌برید.

شاید، مانند من، شما معتقدید که فقط برخی سیگارها طعم خوبی دارند، مانند سیگار بعد از غذا. اگر اینطور بود، پس چرا بقیه را سیگار می‌کشیدید؟ به هر حال، چگونه دو نخ سیگار از یک پاکت می‌توانند طعم متفاوتی داشته باشند؟

حرف من را قبول نکنید. خودتان ببینید. پس از غذا به طور آگاهانه یک نخ سیگار بکشید تا ببینید آیا طعم آن با بقیه متفاوت است یا خیر. دلیلی که سیگاری درک می‌کند که سیگار بعد از غذا یا در یک موقعیت اجتماعی لذت بخش‌تر است، این است که در چنین مواقعی ما به هر حال از خودمان لذت می‌بریم، چه سیگاری باشیم و چه نباشیم. سیگار بعد از غذا برای برخی افراد گرانبهارترین آنهاست. این به این دلیل است که علاوه بر اینکه در زمانی است که ما به هر حال در حال تفریح هستیم، پس از یک دوره پرهیز نیز می‌آید.

بسیار شرم‌آور است که سیگاری‌ها آنقدر برای سیگار بعد از غذا ارزش قائل هستند، در حالی که حقیقت این است که آنها باید تصدیق کنند که این نیاز آنها به سیگار کشیدن است که در وهله اول توانایی آنها را برای لذت بردن از غذا از بین برده است.

همانطور که بارها گفته‌ام: اینطور نیست که ما از سیگار کشیدن لذت می‌بریم، این است که وقتی نمی‌توانیم سیگار بکشیم، بدبخت می‌شویم. اما غیرسیگاری‌ها وقتی نمی‌توانند سیگار بکشند، بدبخت نمی‌شوند. سیگار باعث بدبختی می‌شود. چرا ما نمی‌توانیم این را ببینیم در حالی که برای دیگران اینقدر واضح است؟

کاهش سیگار نه تنها جواب نمی‌دهد، بلکه بدترین نوع شکنجه نیز هست. این کار جواب نمی‌دهد زیرا سیگار کشیدن یک عادت نیست، بلکه یک اعتیاد است. شما نمی‌توانید به چیزی کمتر معتاد شوید، یا معتاد هستید یا نه. ما نمی‌توانیم اعتیاد یک پاکت در روز را بشکنیم و آن را به عنوان اعتیاد دو نخ در روز دوباره بسازیم. شما تصمیم نمی‌گیرید که چقدر سیگار بکشید. سرعتی که بدن شما نیکوتین را متابولیزه می‌کند، تعیین می‌کند که چقدر سیگار بکشید.

وقتی سیگار را کاهش می‌دهیم، «نیاز» روانی ما به سیگار کشیدن به همان شکل باقی می‌ماند، اما اکنون ما فقط آن نیاز را به صورت محدود برطرف می‌کنیم. این بدان معناست که ما زمان زیادی را صرف تمایل به سیگار کشیدن می‌کنیم، اما به خودمان اجازه این کار را نمی‌دهیم. این باعث ایجاد احساس محرومیت و فداکاری می‌شود که مشابه چیزی است که سیگاری هنگام تلاش برای ترک با استفاده از اراده تجربه می‌کند.

بنابراین وقتی سیگار را کاهش می‌دهیم، باید بدبختی کسی را که با اراده ترک می‌کند، بدون اینکه حتی از مزایای بدون دود بودن بهره‌مند شویم، تحمل کنیم! این واقعاً بدترین هر دو جهان است. شما باید تا آخر عمر اراده و نظم را به کار بگیرید. چه کسی می‌تواند به آینده بدبخت‌تری فکر کند؟

همانطور که گفتم، مشکل اصلی ترک سیگار، اعتیاد شیمیایی نیست، بلکه این باور اشتباه است که سیگار به شما لذتی می‌دهد و شما به عنوان یک غیرسیگاری خود را از آن لذت محروم خواهید کرد. این باور اشتباه توسط شستشوی مغزی که ما قبل از سیگاری شدن در معرض آن قرار می‌گیریم ایجاد می‌شود و پس از سیگاری شدن توسط اعتیاد شیمیایی تقویت می‌شود. تنها کاری که کاهش سیگار انجام می‌دهد این است که این مغالطه را بیشتر تقویت می‌کند تا جایی که سیگار کشیدن بر زندگی سیگاری تسلط می‌یابد و او را متقاعد می‌کند که گران‌بهاترین چیز روی کره زمین سیگار بعدی است.

در هر صورت، همانطور که قبلاً گفتم، کاهش سیگار به هر حال جواب نمی‌دهد. کاهش سیگار به اراده زیادی نیاز دارد. اگر شما اراده ترک را نداشته‌اید، چرا فکر می‌کنید که اراده بسیار بیشتری که برای کاهش سیگار لازم است را خواهید داشت؟

در میان تمام سیگاری‌ها و سیگاری‌های سابق که من ملاقات کرده‌ام، به معنای واقعی کلمه از ده‌ها هزار تلاش برای ترک با کاهش سیگار شنیده‌ام. من فقط از تعداد انگشت شماری موفقیت شنیده‌ام. از بین تمام تکنیک‌های ترک سیگار، این باید کم‌موفق‌ترین و ناخوشایندترین آنها باشد. من آن را برای بدترین دشمن خود هم آرزو نمی‌کنم.

با این حال، تجربه کاهش سیگار به ما کمک می‌کند تا یکی از افسانه‌های مربوط به سیگار کشیدن را از بین ببریم، زیرا به وضوح نشان می‌دهد که سیگار کشیدن فقط پس از یک دوره پرهیز «لذت بخش» است. وقتی این را ببینید، کاملاً واضح می‌شود که ما از خود سیگار لذت نمی‌بریم، بلکه از پایان دادن به وضعیت بدبختی نیاز به آن لذت می‌بریم.

بنابراین انتخاب‌های شما ساده است:

کاهش سیگار برای زندگی. این شکنجه خودخواسته است و شما به طرز بدی شکست خواهید خورد (همانطور که میلیون‌ها سیگاری قبل از شما شکست خورده‌اند) زیرا سیگار کشیدن یک عادت نیست که بتوانید آن را بشکنید و به شکل دیگری دوباره بسازید، بلکه اعتیاد به مواد مخدر است. «کاهش» در اعتیاد به مواد مخدر جواب نمی‌دهد!

مانند الان به سیگار کشیدن ادامه دهید و تحت سلطه ترس، بدبختی و بردگی باشید. فایده آن چیست؟ آزاد شوید، زندگی خود را پس بگیرید و به خودتان هدیه سلامتی، شادی و آزادی را بدهید. نکته مهم دیگری که کاهش سیگار نشان می‌دهد این است که چیزی به نام «فقط یک نخ سیگار» وجود ندارد. سیگار کشیدن یک واکنش زنجیره‌ای است. هر نخ سیگار «نیاز» به کشیدن سیگار بعدی را ایجاد می‌کند. شما نمی‌توانید با کاهش سیگار، زنجیره را بشکنید، فقط با شکستن زنجیره می‌توانید این کار را انجام دهید! به یاد داشته باشید: کاهش سیگار شما را به پایین می‌کشد.

فصل بیست و چهار

فقط یک نخ سیگار

«فقط یک نخ سیگار» افسانه‌ای است که باید از ذهن خود بیرون کنید. آن را به عنوان چیزی که واقعاً هست ببینید - خیال.

این «فقط یک نخ سیگار» است که ما را در وهله اول معتاد می‌کند. آن یک نخ سیگار منجر به ده‌ها هزار نخ سیگار دیگری شد که شما کشیده‌اید.

این «فقط یک نخ سیگار» است که برای گذراندن یک دوره سخت یا در یک مناسبت خاص، باعث شکست بیشتر تلاش‌های ما برای ترک می‌شود.

این «فقط یک نخ سیگار» است که وقتی سیگاری‌ها فکر می‌کنند آزاد هستند، آنها را به دام باز می‌گرداند. گاهی اوقات ما آن را فقط برای تأیید اینکه واقعاً رها شده‌ایم، سیگار می‌کشیم. طعم وحشتناکی دارد و شما این سوال را مطرح می‌کنید که چگونه می‌توانید در وهله اول معتاد شوید. شما متقاعد شده‌اید که هرگز نمی‌توانید دوباره معتاد شوید، اما قبلاً معتاد شده‌اید. قبل از اینکه متوجه شوید، دوباره در حال خرید سیگار هستید و تعجب می‌کنید که چه اتفاقی افتاده است.

این فکر آن یک نخ سیگار «خاص» است که اغلب مانع از این می‌شود که سیگاری‌ها حتی سعی کنند سیگار را ترک کنند: اولین سیگار صبح یا سیگار بعد از غذا.

این موضوع را به طور جدی در ذهن خود فرو کنید که چیزی به نام «فقط یک نخ سیگار» وجود ندارد. این یک واکنش زنجیره‌ای است که تا آخر عمر بر شما تسلط خواهد داشت، مگر اینکه تصمیم به شکستن آن بگیرید.

این افسانه سیگار گاه به گاه یا «خاص» است که باعث می‌شود کسانی که با اراده ترک می‌کنند، به جای جشن گرفتن مرگ یک دشمن، برای از دست دادن «دوست کوچک» خود سوگواری کنند. شما باید به خودتان یاد دهید که سیگار کشیدن را به عنوان چیزی که واقعاً هست ببینید. آن «فقط یک نخ سیگار» منجر به سال‌ها بردگی و شکنجه‌ای شد که شما به عنوان یک سیگاری مجبور به تحمل آن بوده‌اید.

هر زمان که به سیگار کشیدن فکر می‌کنید، باید آن را به عنوان یک زنجیره مادام‌العمر از کثیفی، بیماری، ترس، بدبختی و بردگی ببینید.

اینها حقایق سیگار کشیدن هستند. یک عمر پرداخت مبلغ هنگفتی پول برای این امتیاز که خودتان را با سم تغذیه کنید. یک عمر شرم، عصبانیت، گناه، بوی بد دهان و شکنجه روحی و جسمی. و برای چه ما خودمان را در معرض این تجربه وحشتناک قرار می‌دهیم؟ بنابراین می‌توانیم احساس کمی خالی بودن ترک ناشی از سیگار قبلی را از بین ببریم و مانند یک غیرسیگاری احساس کنیم.

دو چیز به طور خاص وجود دارد که واقعاً ما را در مورد سیگار کشیدن آزار می‌دهد. اولاً، اینقدر بی‌وقفه است. سیگار گلوی شما را گرفته است و تا زمانی که سیگاری بمانید، هرگز رهایتان نمی‌کند. شما هرگز یک روز یا حتی چند ساعت مرخصی ندارید. فرقی نمی‌کند که دمای هوا بیست درجه زیر صفر باشد یا سرفه یا سرماخوردگی داشته باشید یا در هواپیما یا سینما باشید - هرگز متوقف نمی‌شود و به شما استراحت نمی‌دهد.

دوم اینکه آنقدر بدون پاداش است. فقط زمانی که سیگار نمی‌کشیم، سیگار مطلوب به نظر می‌رسد. وقتی سیگار می‌کشیم، بیشتر اوقات یا از آن بی‌خبریم یا آگاه هستیم، اما آرزو می‌کنیم که کاش مجبور نبودیم. تنها کاری که سیگار انجام می‌دهد این است که نیاز به سیگار کشیدن را از بین می‌برد و با این کار، برای لحظه‌ای به شما این امکان را می‌دهد که مانند یک غیرسیگاری احساس کنید.

اگر با این موضوع مشکل دارید، یک سوال ساده از خودتان بپرسید. اگر می‌توانستید به زمانی که اولین سیگار خود را کشیدید برگردید و دانش، درک و تجربه سیگار کشیدن را که اکنون دارید، داشتید، آیا باز هم آن سیگار را روشن می‌کردید؟ هر سیگاری روی کره زمین همین پاسخ را می‌دهد: «شوخی می‌کنید!» با این حال، هر سیگاری هر روز از زندگی سیگاری خود این انتخاب را دارد. چرا ما چیزی را که می‌دانیم انتخاب هوشمندانه است، انتخاب نمی‌کنیم؟ پاسخ ترس است: ترس از اینکه نتوانیم از زندگی لذت ببریم یا با استرس کنار بیاییم. ما این واقعیت را نادیده می‌گیریم که ما به عنوان یک سیگاری از زندگی لذت نمی‌بریم و خود سیگار باعث استرس می‌شود.

دست از کوتاه فروختن خودتان بردارید. شما می‌توانید این کار را انجام دهید. هر کسی می‌تواند. مسخره آسان است.

برای اینکه ترک سیگار را آسان کنید، اصول خاصی وجود دارد که باید در ذهن خود روشن کنید. ما تاکنون به سه مورد از آنها پرداخته‌ایم:

- چیزی برای رها کردن وجود ندارد. برعکس، با ترک سیگار، شما هدایای فوق‌العاده سلامتی، شادی و آزادی را برای خود به ارمغان می‌آورید.
 - چیزی به نام «فقط یک نخ سیگار» وجود ندارد، فقط یک زنجیره مادام‌العمر از کثیفی، بیماری و بدبختی وجود دارد. اولین سیگار شما منجر به تک‌تک سیگارهایی شد که تا به حال کشیده‌اید.
 - در زمینه سیگار کشیدن، هیچ چیز منحصر به فرد یا متفاوتی در مورد شما وجود ندارد. همه سیگاری‌ها در یک دام افتادند و با اطلاعات و طرز فکر درست، همه سیگاری‌ها می‌توانند ترک آن را آسان ببینند.
- بسیاری بر این باورند که آنها سیگاری‌های تایید شده یا دارای «شخصیت‌های اعتیادآور» هستند، اما من چندان مطمئن نیستم. هیچ کس قبل از اینکه آن اولین سیگار را روشن کند و معتاد شود، نیازی به سیگار کشیدن نداشت. این اثر همه داروهاست که باعث می‌شود ما احساس ناتوانی و درماندگی کنیم. این باعث می‌شود که ما بیشتر خواهان دارو باشیم تا بتوانیم آن احساس را از بین ببریم و دوباره احساس عادی بودن کنیم. این دارو است که ما را معتاد می‌کند، نه شخصیت ما. این احساسات ضعف و اینکه ما به نوعی ناقص و ناتمام هستیم، توسط تبلیغ‌کنندگان در طیف وسیعی از دسته‌ها به شدت ترویج می‌شود، که از این ترس‌ها برای فروش محصولات خود استفاده می‌کنند.
- از بین بردن این باور که ما به طور درمانده‌ای به نیکوتین (یا هر داروی دیگری در این مورد) وابسته هستیم، ضروری است. دلیل این امر این است که اگر آن را باور کنیم، به واقعیت ما تبدیل می‌شود. تاکنون ما خود را وابسته به سیگار می‌دانستیم، اما حقیقت این است که این خود سیگار است که «نیاز» به سیگار کشیدن را ایجاد می‌کند. غیرسیگاری‌ها این را ندارند.
- اگر بتوانیم ترس را با حقایق جایگزین کنیم، می‌توانیم سیگار را به عنوان چیزی که واقعاً هست - یک دستگاه رساننده نیکوتین - ببینیم و این باور را که ما «نیاز» به سیگار کشیدن داریم، از بین ببریم. بدون «نیاز» به سیگار کشیدن یا تمایل به انجام این کار، رهایی آسان است. از بین بردن تمام شستشوی مغزی ضروری است.

فصل بیست و پنجم

سیگاری‌های تفنی، نوجوانان، غیرسیگاری‌ها

سیگاری‌های قهار معمولاً به سیگاری‌های تفنی حسادت می‌کنند. همه ما این شخصیت‌ها را دیده‌ایم: «اوه، من می‌توانم تمام هفته را بدون سیگار بگذرانم، واقعاً من را آزار نمی‌دهد». ما فکر می‌کنیم: «ای کاش من هم اینطور بودم». می‌دانم باور این موضوع سخت است، اما چیزی به نام سیگاری خوشحال وجود ندارد - چه تفنی و چه غیر آن. هیچ سیگاری از سیگاری بودن لذت نمی‌برد. هرگز فراموش نکنید:

- هیچ سیگاری تصمیم نگرفت که سیگاری شود - چه تفنی و چه غیر آن. آنها در دام افتادند.

برخی از سیگاری‌ها به سختی می‌توانند به خودشان اعتراف کنند که در دام افتاده‌اند، زیرا انجام این کار به معنای اعتراف به یک نقص یا ضعف است، بنابراین آنها در انکار هستند.

آنها برای توجیه آنچه که می‌دانند رفتاری کاملاً غیرمنطقی است، به خود و دیگران در مورد سیگار کشیدن خود دروغ می‌گویند.

من قبلاً یک گلف باز متعصب بودم. از آنجایی که از آن خیلی لذت می‌بردم، هر زمان که می‌توانستم بازی می‌کردم. اگر سیگاری‌های تفنی فکر می‌کنند که سیگار کشیدن اینقدر لذت بخش است، چرا بیشتر این کار را نمی‌کنند؟ و چرا سیگاری‌های تفنی احساس می‌کنند که باید چیزهایی مانند «من می‌توانم تمام هفته را بدون سیگار بگذرانم و این من را آزار نمی‌دهد» بگویند. چرا زحمت گفتن چنین چیزی را به خود می‌دهند؟ اگر من بگویم: «من می‌توانم یک هفته کامل را بدون هویج بگذرانم» آیا فکر می‌کنید که من با هویج مشکلی ندارم یا دارم؟ اگر من با هویج مشکلی نداشتم، چرا باید در مورد اینکه چقدر ماهرانه می‌توانم مصرف آن را کنترل کنم به شما بگویم؟ این منطقی نیست.

سیگاری تفنی سعی می‌کند هر دوی شما را متقاعد کند که مشکلی ندارد. اما اگر او مشکلی نداشت، مطمئناً نیازی به گفتن آن نداشت؟ به هر حال، من مطمئن هستم که شما به مردم نمی‌گویید که می‌توانید تمام هفته را

بدون تزریق هروئین بگذرانید. چرا چنین جمله‌ای را بگویید مگر اینکه معتاد به هروئین باشید؟ فقط یک معتاد به هروئین به گذراندن تمام هفته بدون هروئین افتخار می‌کند.

این منطقی نیست. سیگاری‌های تفننی می‌خواهند شما باور کنید که می‌توانند سیگار را انتخاب کنند یا رها کنند. اما اگر این درست بود، چرا آنها را انتخاب می‌کردند؟ کدام بزرگسال، با دانستن آنچه که اکنون در مورد سیگار کشیدن می‌دانیم، سیگاری شدن را انتخاب می‌کند؟ شما چطور؟

در واقع، من معتقدم که بسیاری از سیگاری‌های تفننی بیشتر از سیگاری‌های قهار معتاد هستند. دلیل این امر این است که آنها از این توهم رنج می‌برند که از سیگار کشیدن لذت می‌برند، در حالی که تعداد کمی از سیگاری‌های قهار معتقدند که از سیگار کشیدن لذت می‌برند - آنها فقط به این دلیل این کار را می‌کنند که فکر نمی‌کنند بتوانند آن را متوقف کنند.

به یاد داشته باشید، تنها «لذتی» که سیگاری‌ها می‌برند، لذت واهی تسکین موقت علائم ترک بسیار خفیف ناشی از سیگار قبلی است.

آن هیولای کوچک نیکوتین را به عنوان یک خارش تصور کنید. در بیشتر موارد، آنقدر خفیف است که ما به سختی از آن آگاه هستیم.

همه سیگاری‌ها، چه تفننی و چه غیر آن، این «خارش» را دارند و البته تمایل طبیعی این است که به محض اینکه از آن آگاه شدید، آن را بخارانیید. با روشن کردن سیگار، خارش را می‌خارانییم، اما از آنجایی که بدن ما در برابر اثر دارو مصونیت ایجاد می‌کند، با گذشت زمان تمایل داریم که برای تسکین آن بیشتر سیگار بکشیم. به زودی، ترک نیکوتین یک خارش دائمی ایجاد می‌کند و به همین دلیل است که اکثر سیگاری‌ها به سیگاری‌های معمولی تبدیل می‌شوند و همچنین به همین دلیل است که برخی به سیگاری‌های قهار تبدیل می‌شوند.

سیگاری‌های تفننی به دلایل مختلفی تفننی باقی می‌مانند:

- ترس: آنها از عواقب سیگار کشیدن بیشتر وحشت دارند و فکر می‌کنند که با محدود کردن مصرف خود، خطر خود را محدود می‌کنند.
- پول: آنها از نظر جسمی توانایی مالی سیگار کشیدن بیشتر را ندارند یا از پرداخت هزینه برای چیزی که از آن لذت نمی‌برند ناراحت هستند، بنابراین مصرف خود را محدود می‌کنند تا هزینه را کنترل کنند.

- عدم فرصت: این روزها بسیاری از مردم در ماشین، محل کار، خانه یا زمانی که بچه‌هایشان در اطراف هستند سیگار نمی‌کشند. این فقط تعداد بسیار محدودی فرصت برای سیگار کشیدن باقی می‌گذارد و بنابراین این سیگاری‌ها باید از اراده زیادی برای سیگار نکشیدن بیشتر استفاده کنند.
- ترس از از دست دادن کنترل: این افراد از سیگار کشیدن و سیگاری بودن متنفرند. آنها در ترس از معتاد شدن زندگی می‌کنند، اما البته قبلاً معتاد شده‌اند.
 من قبلاً به سیگار کشیدن زنجیره‌ای خود به عنوان یک ضعف فکر می‌کردم. من نمی‌توانستم بفهمم که چرا دوستانم می‌توانند مصرف خود را به پنج، ده یا بیست نخ در روز محدود کنند. می‌دانستم که من فردی با اراده بسیار قوی هستم. هرگز به ذهنم خطور نکرد که اکثر سیگاری‌ها از نظر جسمی قادر به سیگار کشیدن زنجیره‌ای نیستند. حقیقت این است که این سیگاری‌های پنج نخ در روز که من در تمام زندگی سیگاری‌ام به آنها حسادت می‌کردم، بیشتر سیگار نمی‌کشند زیرا بدن آنها نمی‌تواند آن را تحمل کند، آنها از آن متنفرند، توانایی مالی آن را ندارند، از اراده استفاده می‌کنند تا سیگار نکشند یا از عواقب آن وحشت دارند.
 بیایید نگاهی دقیق‌تر به دسته‌های مختلف سیگاری «تفنی» بیندازیم.
- مبتدی. این نوجوان است که در مهمانی‌ها یا هنگام گذراندن وقت با دوستانش، سیگارهای گاه به گاه را امتحان می‌کند. در این مرحله، سیگار طعم کاملاً منجر کننده‌ای دارد و نوجوان متقاعد شده است که هرگز نمی‌تواند معتاد شود. متأسفانه این دقیقاً همان جایی است که بیش از ۹۵٪ از ما معتاد شدیم و ما بقیه عمر خود را صرف پرداخت هزینه آن و تلاش برای رهایی می‌کنیم.
- بازگشت کننده. این سیگاری است که قبلاً سیگاری سنگین‌تر بوده است، اما احساس می‌کند که نمی‌تواند به طور کامل بدون سیگار زندگی کند. اینها معمولاً به دو دسته تقسیم می‌شوند:
 - سیگاری پنج نخ در روز: من در تمام زندگی سیگاری‌ام به این افراد حسادت می‌کردم. هرگز به ذهنم خطور نکرد که آنها چقدر ناراضی هستند. اگر آنها از سیگار کشیدن لذت می‌برند، چرا بیشتر سیگار نمی‌کشند؟ اگر از آن لذت نمی‌برند، پس چرا اصلاً سیگار می‌کشند؟ این سیگاری کمتر از یک ساعت در روز دردهای ترک را تسکین می‌دهد. در بقیه روز او در حال ترک است و باید از اراده استفاده کند تا خارش را نخاراند.
 - سیگاری فقط صبح یا فقط عصر: او با تحمل درد ترک و استفاده از اراده برای نیمی از روز، خود را مجازات می‌کند تا بتواند نیاز درک شده خود را به سیگار کشیدن برای نیم دیگر روز تسکین دهد. این مانند کوبیدن سر به دیوار آجری است زیرا وقتی متوقف می‌شوید احساس بهتری دارید.

- سیگاری شش ماه روشن، شش ماه خاموش: (یا سیگاری «من می‌توانم هر زمان که بخواهم ترک کنم»). اگر او از سیگار کشیدن لذت می‌برد، پس چرا می‌خواهد آن را متوقف کند؟ اگر از آن لذت نمی‌برد، چرا دوباره شروع می‌کند؟ حقیقت این است که این سیگاری ۱۲ ماه سال معتاد است. وقتی سیگار می‌کشد، احساس بی‌حالی و گرفتار شدن می‌کند و پس از شش ماه آنقدر احساس بدی می‌کند که باید آن را متوقف کند. او به عنوان یک غیرسیگاری احساس بسیار بهتری دارد، اما با گذشت زمان فراموش می‌کند که مجبور بودن به سیگاری بودن چه حسی داشت و چون هرگز با شستشوی مغزی مقابله نکرده است، احساس می‌کند که خود را محروم می‌کند یا چیزی را از دست می‌دهد. بنابراین یک نخ سیگار روشن می‌کند. این کاملاً منجر کننده است، بنابراین او در همان دام نوجوان می‌افتد («من هرگز نمی‌توانم به چیزی به اندازه این منجر کننده معتاد شوم!»). قبل از اینکه متوجه شود، دوباره در حال خرید سیگار است و کل چرخه تکرار می‌شود. بسیاری از سیگاری‌ها به این نوع سیگاری‌ها حسادت می‌کنند، اما از بسیاری جهات آنها غم‌انگیزترین آنها هستند. وقتی سیگاری هستند آرزو می‌کنند که غیرسیگاری بودند و وقتی غیرسیگاری هستند آرزو می‌کنند که می‌توانستند سیگار بکشند. این زندگی نیست، بلکه یک کابوس است.
- سیگاری «من فقط در مناسبت‌های خاص سیگار می‌کشم»: آیا شگفت‌انگیز نیست که چگونه همه چیز به نظر یک مناسبت خاص می‌رسد؟
- سیگاری «من ترک کرده‌ام اما گاهی اوقات سیگار می‌کشم»: این به بحث «فقط یک نخ سیگار» برمی‌گردد. این سیگاری‌ها به سمت سیگار کشیدن تمام وقت می‌روند. اینطور به آن فکر کنید: اگر یک الکلی در حال بهبودی به خانه شما بیاید و بگوید که «فقط می‌خواهد یک نوشیدنی بخورد» چه توصیه‌ای به او می‌کنید؟ نیکوتین بسیار بسیار اعتیادآورتر از الکل است.
- دو دسته دیگر از سیگاری‌های تفننی وجود دارد. دسته اول افرادی هستند که سیگار یا سیگار برگ بسیار گاه به گاه می‌کشند، تقریباً همیشه در موقعیت‌های اجتماعی. این افراد واقعاً غیرسیگاری هستند، اما احساس می‌کنند که ممکن است چیزی را از دست بدهند. اگر از نزدیک نگاه کنید، مشخص است که آنها از تک تک ثانیه‌های آن متنفرند. آنها اغلب آن را استنشاق نمی‌کنند و وقتی سیگار می‌کشند، ناشیانه یا ناراحت به نظر می‌رسند. آنها فقط سیگار کشیدن را «درک نمی‌کنند» اما نمی‌توانند باور کنند که سیگاری از آن لذت نمی‌برد. اگر آنها بزرگسال باشند، اغلب فقط تلاش برای لذت بردن از آن را می‌کنند و تمام دنیای سیگار کشیدن برای آنها یک راز غیرقابل توضیح باقی می‌ماند. اگر آنها نوجوان باشند، بسیاری از آنها به این باور غلط که باید چیزی در

آن وجود داشته باشد و به هر حال هرگز نمی‌توانند معتاد شوند، به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند. همه ما اینطور شروع کردیم.

دسته دوم واقعاً بسیار نادر است. در واقع، از بین تمام سیگاری‌هایی که به دنبال کمک من بوده‌اند، من فقط می‌توانم حدود دوازده نمونه را به خاطر بیاورم. این نوع را می‌توان به بهترین نحو با بیان یک مورد اخیر توصیف کرد.

زنی با مرکز ما تماس گرفت و اصرار داشت که شخصاً با من صحبت کند. او به دنبال یک جلسه خصوصی بود. او یک وکیل است، فقط حدود دوازده سال است که سیگار می‌کشد و هرگز بیشتر یا کمتر از دو نخ سیگار در روز نکشیده است. واضح بود که او یک خانم بسیار باهوش و با اراده است. من توضیح دادم که میزان موفقیت در جلسات گروهی به اندازه جلسات خصوصی بالا است و در هر صورت من فقط می‌توانستم در صورتی که چهره شرکت کننده آنقدر معروف باشد که بقیه گروه را مختل کند، درمان فردی ارائه دهم. او شروع به گریه کرد و من نتوانستم در برابر اشک‌هایش مقاومت کنم.

جلسه گران بود. در واقع، اکثر سیگاری‌ها تعجب می‌کنند که چرا او در وهله اول می‌خواست سیگار را ترک کند. آنها با کمال میل دو برابر پولی را که آن خانم برای سیگار کشیدن فقط دو نخ سیگار در روز پرداخت می‌کرد، به من می‌پرداختند. با این حال، با انجام این کار، آنها اشتباه می‌کنند که فرض می‌کنند سیگاری‌های به ظاهر «تغنی» مانند مشتری من شادتر و کنترل‌تر هستند. در مورد این زن، هر دو والدین او قبل از اینکه خودش شروع به سیگار کشیدن کند، بر اثر سرطان ریه فوت کرده بودند. او مانند من، قبل از شروع سیگار کشیدن، ترس وحشتناکی از سیگار کشیدن داشت. او مانند من، در نهایت تحت تأثیر شستشوی مغزی گسترده تسلیم شد و اولین سیگار خود را امتحان کرد. او مانند من می‌تواند طعم بد آن را به خاطر بیاورد. بر خلاف من که تسلیم شدم و خیلی سریع به یک سیگاری قهار تبدیل شدم، او در برابر لغزش مقاومت کرد.

تنها چیزی که هر سیگاری تا به حال در یک نخ سیگار از آن «لذت می‌برد»، پایان دادن به وضعیت «نیاز» به آن است. این موضوع صرف نظر از اینکه آیا این خارش فیزیکی به سختی قابل درک است یا شکنجه روانی بسیار بیشتر ناتوانی در خاراندن آن، صادق است. خود سیگارها کثیفی و سم هستند. به همین دلیل است که ما فقط پس از یک دوره پرهیز توهم لذت را داریم. درست مانند تشنگی یا گرسنگی، هر چه بیشتر آن را تجربه کنید، احساس آرامش بیشتر می‌شود.

سیگاری‌ها اشتباه می‌کنند که معتقدند سیگار کشیدن یک «عادت» است. آنها فکر می‌کنند که اگر بتوانند مصرف خود را کاهش دهند و آن را در آن سطح حفظ کنند، می‌توانند «عادت» قدیمی خود را بشکنند و آن را با یک عادت جدید جایگزین کنند. اما سیگار کشیدن یک عادت نیست. این اعتیاد به مواد مخدر است.

وقتی خارش دارید، تمایل طبیعی این است که آن را بخار کنید. با سیگار، همانطور که بدن شما در طول سال‌ها در برابر نیکوتین مصونیت ایجاد می‌کند، باید بیشتر سیگار بکشید تا «خارش» را تسکین دهید. هر چه بیشتر سیگار بکشید، اثر هر نخ سیگار کمتر می‌شود و بیشتر باید سیگار بکشید. همانطور که دارو شروع به نابود کردن شما از نظر جسمی و روحی می‌کند، همانطور که به تدریج سیستم عصبی و اعتماد به نفس و شجاعت شما را از بین می‌برد، شما به طور فزاینده‌ای قادر به محدود کردن فاصله بین هر نخ سیگار نیستید. این توضیح می‌دهد که چرا افرادی مانند من که هرگز حتی هیچ توهمی ندارند که از سیگار کشیدن لذت می‌برند، به سیگاری‌های قهار تبدیل می‌شوند، حتی اگر از آن متنفر باشید و هر نخ سیگار شکنجه باشد.

برگردیم به وکیل زن: از قضا، اکثر سیگاری‌ها به او حسادت می‌کنند و از شنیدن بدبختی‌ای که این زن بیچاره مجبور به تحمل آن بود، مبهوت می‌شوند. وقتی شما فقط هر دوازده ساعت یک نخ سیگار می‌کشید، به نظر می‌رسد که این گرانبهاترین چیز روی زمین است. به مدت دوازده سال، آن زن بیچاره در مرکز یک طناب کشی بود. او نتوانسته بود سیگار را ترک کند، اما از ابتلا به سرطان ریه مانند والدینش وحشت داشت. او مجبور بود بیست و سه ساعت و پنجاه دقیقه در روز از اراده استفاده کند تا با وسوسه سیگار کشیدن مبارزه کند. در ده دقیقه از روز که سیگار می‌کشید، احساس گناه، ترس، نفرت از خود، عصبانیت و ناامیدی می‌کرد. این زن بیچاره دو نخ سیگار در روز می‌کشید، اما تمام زندگی او تحت سلطه آن دو نخ سیگار بود. این هم از سیگار کشیدن «تفنی».

من مورد دیگری را به یاد می‌آورم، مردی که الهام بخش این کتاب بود، که یک سیگاری پنج نخ در روز بود. او با من تماس گرفت و شروع به تعریف داستان خود با صدای گرفته‌ای کرد که می‌دانم صدای قربانی سرطان گلو است. او گفت: «آقای کار، من فقط می‌خواهم قبل از مرگم سیگار را ترک کنم». او زندگی خود را اینگونه توصیف کرد:

«من شصت و یک ساله هستم. من به دلیل سیگار کشیدن به سرطان گلو مبتلا هستم. اکنون من فقط می‌توانم از نظر جسمی پنج نخ سیگار برگ در روز را تحمل کنم. من قبلاً تمام شب را به خوبی می‌خوابیدم. اکنون هر

ساعت از شب از خواب بیدار می شوم و تنها چیزی که می توانم به آن فکر کنم سیگار است. حتی وقتی خواب هستم، خواب سیگار کشیدن را می بینم.

«من نمی توانم اولین سیگارم را تا ساعت ۱۰ بکشم. من ساعت ۵ از خواب بیدار می شوم و فنجان های بی پایانی چای درست می کنم. همسرم حدود ساعت ۸ از خواب بیدار می شود و چون من خیلی بدخلق هستم، من را در خانه تحمل نمی کند. من به گلخانه می روم و سعی می کنم در اطراف پرسه بزنم، اما ذهنم وسواس سیگار کشیدن دارد. ساعت ۹ شروع به رول کردن اولین سیگارم می کنم و این کار را تا زمانی که کامل شود انجام می دهم. اینطور نیست که من به کامل بودن آن نیاز داشته باشم، اما به من کاری می دهد که انجام دهم. سپس منتظر ساعت ۱۰ می مانم. وقتی می رسد، دستانم به طور غیرقابل کنترلی می لرزند. من در آن زمان سیگار را روشن نمی کنم. اگر این کار را بکنم، باید سه ساعت برای سیگار بعدی صبر کنم. در نهایت سیگار را روشن می کنم، یک پک می زنم و بلافاصله آن را خاموش می کنم. با ادامه این روند می توانم سیگار را یک ساعت نگه دارم. من آن را تا حدود یک چهارم اینچ می کشم و سپس منتظر سیگار بعدی می مانم.»

علاوه بر مشکلات دیگرش، این مرد بیچاره تمام لب هایش به دلیل سیگار کشیدن زیاد سوخته بود. با خواندن این مطلب، احتمالاً تصاویری از یک مرد بی اراده و بی مغز را در ذهن خود دارید. اینطور نیست. قد این مرد بیش از شش فوت بود و یک تفنگدار سابق بود. او یک ورزشکار سابق بود و نمی خواست سیگاری شود. با این حال، در جنگ جهانی دوم، سیگار به عنوان بخشی از جیره هر سرباز به صورت رایگان ارائه می شد. به این مرد تقریباً دستور داده شد که سیگاری شود و او بقیه عمر خود را صرف پرداخت هزینه آن کرد. زمانی که او با من تماس گرفت، یک لاشه روحی، جسمی و عصبی بود، همه به دلیل سیگار کشیدن و تسلط سیگار بر زندگی این قهرمان غم انگیز. اگر او یک حیوان بود، جامعه ما او را به عنوان یک قتل از روی ترحم از بین می برد.

ممکن است فکر کنید که مورد بالا اغراق آمیز است. این شدید است، اما منحصر به فرد نیست. آن مرد قلب خود را به روی من گشود، اما می توانید مطمئن باشید که بسیاری از دوستان و آشنایان او به او حسادت می کردند که یک مرد پنج نخ در روز است.

آیا عجیب نیست که ما به عنوان سیگاری، سیگار کشیدن کمتر را با شادتر بودن برابر می دانیم، اما سیگار نکشیدن را به عنوان یک چیز وحشتناک می دانیم؟ به نظر نمی رسد که به ذهن ما خطور کند که نتیجه گیری واضح این است که سیگار در وهله اول باعث بدبختی می شود. همچنین از ما دور می ماند که با استفاده از این

منطق، شادترین افراد غیرسیگاری‌ها هستند. این نکات برای غیرسیگاری‌ها بسیار واضح است، اما ترس مانع از پذیرش آنها توسط سیگاری‌ها می‌شود.

حقیقت این است که سیگاری‌های تفننی شادتر از سیگاری‌های قهار نیستند و بسیاری از آنها واقعاً بسیار ناراضی هستند. تظاهر اعتیاد آنها کمی با سیگاری معمولی متفاوت است، اما با این وجود آنها معتاد هستند. آنها به عنوان سیگاری‌های تفننی از دو بار اضافی رنج می‌برند که زندگی آنها را حتی بدبخت‌تر می‌کند. اولاً، آنها فقط به طور محدود اعتیاد خود را برطرف می‌کنند. این بدان معناست که آنها باید از اراده استفاده کنند و دوره‌های طولانی تحمل شکنجه تمایل به سیگار کشیدن را بگذرانند، اما به خود اجازه این کار را نمی‌دهند. ثانیاً، از آنجایی که آنها به طور طولانی مدت پرهیز می‌کنند، از این توهم رنج می‌برند که از سیگار کشیدن لذت می‌برند، در حالی که در واقع از پایان یافتن وضعیت نارضایتی نیاز به سیگار کشیدن لذت می‌برند.

در هر صورت، معتادان به مواد مخدر دروغگویان بدنامی هستند و این شامل بسیاری از سیگاری‌های «تفننی» می‌شود. اکثر سیگاری‌های «تفننی» بسیار بیشتر و بسیار بیشتر از آنچه که می‌خواهند اعتراف کنند، سیگار می‌کشند. من تعداد مکالماتی را که با سیگاری‌های به اصطلاح پنج نخ در روز داشته‌ام و در طول مکالمه بیش از پنج نخ سیگار کشیده‌اند، از دست داده‌ام! سیگاری‌های «تفننی» را در موقعیت‌های اجتماعی مانند عروسی‌ها و مهمانی‌ها مشاهده کنید. آنها به همراه بهترین‌های آنها به طور زنجیره‌ای سیگار می‌کشند.

شما نیازی به حسادت به سیگاری‌های تفننی ندارید. حقیقت این است که آنها به همراه تمام سیگاری‌های دیگر در زندگی شما، وقتی شما رها شوید، به شما حسادت خواهند کرد. زندگی بدون کشیدن این توپ و زنجیر به هر کجا که می‌روید بسیار شیرین‌تر است.

درمان نوجوانان می‌تواند چالش برانگیزتر باشد زیرا آنها باور ندارند که معتاد هستند و فکر می‌کنند که می‌توانند هر زمان که بخواهند سیگار را ترک کنند. زمانی که آنها همه چیز را حل می‌کنند، خیلی دیر شده است. من می‌خواهم به والدین کودکانی که از سیگار کشیدن متنفرند هشدار دهم که احساس امنیت کاذب نداشته باشند. همه کودکان از سیگار کشیدن متنفرند تا زمانی که معتاد شوند.

من را ناراحت و ناامید می‌کند که علیرغم سرمایه‌گذاری ده‌ها میلیون دلاری، جامعه هنوز راه موثری برای جلوگیری از شروع سیگار کشیدن کودکان پیدا نکرده است. هشدارهای بهداشتی جوانان را نمی‌ترساند زیرا نوجوانان فکر می‌کنند که هشدارها فقط برای سیگاری‌های مسن‌تر قابل استفاده است. آنها با برنامه‌های آموزشی

ضد سیگار مانند (DARE آموزش مقاومت در برابر سوء مصرف مواد مخدر) مانند یک شوخی رفتار می کنند. تلاش های تشکیلات برای منصرف کردن کودکان از سیگار کشیدن فقط باعث می شود که سیگار کشیدن مطلوب تر به نظر برسد. دلیل این امر این است که کودکان پیام های متفاوتی دریافت می کنند. از یک طرف، افراد بسیار غیرباحال (معلمان، پزشکان، مربیان بهداشت) به آنها می گویند که سیگار کشیدن باحال نیست. اما از طرف دیگر، افراد بسیار باحال (همسالان، بچه های بزرگ تر، ستاره های سینما، ستاره های راک) به آنها می گویند که سیگار کشیدن بسیار باحال است. خودتان را جای یک نوجوان سیزده ساله بگذارید. کدام داستان را باور می کنید؟

چیزی که من واقعاً پذیرش آن را سخت می دانم این است که ما همچنان به شرکت های دخانیات و نمایندگان آنها اجازه می دهیم تا تنباکو را برای کودکان تبلیغ کنند. بر اساس وبسایت فیلم های بدون دود، بین می ۲۰۰۲ و آوریل ۲۰۰۳، ۸۲٪ از فیلم های پر فروش PG-۱۳ دارای صحنه های سیگار کشیدن بودند و نیمی از تمام صحنه های سیگار کشیدن در فیلم های دارای رتبه برای کودکان بود. این میزان نسبت به سال های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۰ که تنها ۲۱٪ از صحنه های تنباکو در فیلم های دارای رتبه PG، G، و PG۱۳ بود، به طور قابل توجهی افزایش یافته است. مردم معمولاً از چنین داده هایی شوکه و وحشت زده می شوند، اما در اینجا واقعاً چیز جدیدی وجود ندارد. هالیوود همیشه یک کانال کلیدی برای ترویج پیام سیگار کشیدن بوده است، که به دوران دیتریش، بوگارت و اسپنسر تریسی برمی گردد.

این یک واقعیت غیرقابل انکار است که اکثر قریب به اتفاق جوانانی که در نهایت به کوکائین، هروئین یا هر یک از مواد مخدر به اصطلاح سخت معتاد می شوند، با مفهوم اعتیاد با سیگار کشیدن تنباکو آشنا می شوند. من هنوز معتاد به هروئینی را ندیده ام که ابتدا سیگاری نباشد. اگر بتوانید به فرزندانتان کمک کنید تا از دام سیگار کشیدن دوری کنند، خطر وابستگی آنها به مواد مخدر سنگین تر را به میزان قابل توجهی کاهش می دهید. شما به عنوان یک سیگاری، یک بیلورد متحرک و سخنگوی واقعی برای سیگار کشیدن هستید. رهایی از آن نقش، یک امتیاز فوق العاده است که شما به یک غیرسیگاری خوشحال تبدیل می شوید.

فصل بیست و ششم

سیگاری مخفی

سیگاری مخفی را باید با سیگاری‌های تفننی گروه‌بندی کرد، اما اثرات سیگار کشیدن مخفیانه آنقدر مودیانه است که شایسته یک فصل جداگانه است. این می‌تواند منجر به از بین رفتن روابط شخصی شود. در مورد من، تقریباً باعث طلاق شد.

من سه هفته از یکی از تلاش‌های ناموفق خود برای ترک سیگار گذشته بود. این تلاش به دلیل نگرانی همسرم در مورد خس خس سینه و سرفه مداوم من آغاز شده بود. من به او گفته بودم که نگران سلامتی‌ام نیستم. او گفت: «می‌دانم که نیستی، اما اگر مجبور باشی کسی را که دوستش داری تماشا کنی که به طور سیستماتیک خودش را نابود می‌کند، چه احساسی خواهی داشت؟» این استدلالی بود که من در برابر آن مقاومت ناپذیر یافتم، از این رو تلاش برای ترک را شروع کردم. این تلاش در حدود سه هفته پس از یک مشاجره شدید با یک دوست قدیمی به پایان رسید. تا سال‌ها بعد متوجه نشدم که ذهن حيله‌گر من عمداً باعث این مشاجره شده است. من در آن زمان به درستی احساس ناراحتی می‌کردم، اما باور ندارم که این یک تصادف بوده است، زیرا من قبلاً هرگز با این دوست خاص بحث نکرده بودم و از آن زمان تاکنون هم بحث نکرده‌ام. به هر حال، من بهانه خودم را داشتم. من به شدت به یک نخ سیگار «نیاز» داشتم و دوباره سیگار کشیدن را شروع کردم.

من نمی‌توانستم به ناامیدی‌ای که این موضوع برای همسرم ایجاد می‌کرد فکر کنم، بنابراین به او چیزی نگفتم. من فقط وقتی تنها بودم سیگار می‌کشیدم. سپس به تدریج در جمع دوستان شروع به سیگار کشیدن کردم تا اینکه به جایی رسید که همه به جز همسرم می‌دانستند که من سیگار می‌کشم. یادم می‌آید که در آن زمان کاملاً خوشحال بودم. من فکر می‌کردم: «خب، حداقل این مصرف من را کاهش می‌دهد».

در نهایت او من را به ادامه سیگار کشیدن متهم کرد. او زمان‌هایی را که من باعث مشاجره شده بودم و از خانه بیرون رفته بودم یا دو ساعت طول کشیده بود تا برای خرید یک چیز جزئی بیرون بروم و مواقعی را که معمولاً او را دعوت می‌کردم تا با من بیاید و بهانه‌های ضعیفی برای تنها رفتن می‌آوردم، توصیف کرد.

همانطور که شکاف ضد اجتماعی بین سیگاری‌ها و غیرسیگاری‌ها بیشتر می‌شود، به معنای واقعی کلمه هزاران مورد وجود دارد که معاشرت با دوستان یا اقوام به دلیل این علف هرز وحشتناک محدود یا به طور کامل اجتناب می‌شود. بدترین چیز در مورد سیگار کشیدن مخفیانه این است که این مغالطه را در ذهن سیگاری تقویت می‌کند که او محروم شده است. در عین حال، باعث از بین رفتن عزت نفس می‌شود، زیرا افراد صادق و شریف مجبور می‌شوند کسانی را که بیشتر دوستشان دارند فریب دهند. این اتفاق برای من در چندین موقعیت اتفاق افتاد و مطمئن هستم که برای شما هم اتفاق افتاده است.

من سریال کارآگاهی دهه ۱۹۷۰، Columbo با بازی پیتر فالک را به یاد می‌آورم. موضوع هر قسمت مشابه است. تبهکار، که معمولاً یک تاجر ثروتمند و محترم است، مرتکب قتلی شده است که فکر می‌کند قتل کامل است و اعتماد به نفس او برای اینکه به عنوان مجرم شناخته نشود، زمانی که کلمبوی ژنده‌پوش و به ظاهر بی‌نظم به این پرونده منصوب می‌شود، افزایش می‌یابد.

کلمبو این عادت ناامیدکننده را دارد که پس از پایان بازجویی خود، در را می‌بندد، پس از اینکه به مزنون اطمینان داد که او تیرئه شده است و قبل از اینکه پوزخند رضایت از چهره قاتل محو شود، کلمبو دوباره ظاهر می‌شود با: «فقط یک نکته کوچک، آقا، که مطمئن هستم می‌توانید توضیح دهید...» مزنون تپق می‌زند و از آن به بعد ما می‌دانیم و او می‌داند که کلمبو به تدریج او را از پا در می‌آورد.

مهم نیست که جنایت چقدر وحشتناک باشد، از آن به بعد من با قاتل همدردی می‌کردم. من به عنوان یک سیگاری مخفی، احساس یک جنایتکار را داشتم. ساعت‌های بی‌پایان ناتوانی در سیگار کشیدن، سپس دزدکی رفتن به گاراژ برای یک یا دو پک ناامیدکننده، لرزیدن در سرما و تعجب از اینکه لذت کجاست. ترس از اینکه مانند یک پسر بچه شیطان دستگیر شوم. آیا جويس متوجه می‌شد که من سیگارها، فندک و ته سیگارها را کجا پنهان کرده‌ام؟ آرامش بازگشت به خانه بدون اینکه کشف شوم فقط برای اینکه دوباره وحشت کنم که آیا او بوی دود را در نفس یا لباس‌های من حس می‌کند. همانطور که غیبت‌های من طولانی‌تر و مکرر می‌شد، خطر افزایش می‌یافت. می‌دانستم که فقط موضوع زمان است تا اینکه کشف شوم. تحقیر و شرم نهایی تقریباً به عنوان یک آرامش به وجود آمد زیرا شکنجه محض سیگاری مخفی بودن با شکنجه کمی قابل تحمل‌تر تبدیل شدن دوباره به یک سیگاری قهار جایگزین شد.

اوه، شادی‌های سیگاری بودن!

Mokateb.com

فصل بیست و هفتم

یک عادت اجتماعی؟

دلیل اصلی اینکه در حال حاضر تعداد سیگاری‌های سابق در ایالات متحده بسیار بیشتر از سیگاری‌ها است، انقلاب اجتماعی است که در رابطه با سیگار کشیدن در حال رخ دادن است.

بله، می‌دانم: سلامتی و پول دلایل اصلی هستند که سیگاری‌ها به عنوان انگیزه خود برای ترک ذکر می‌کنند، اما این موضوع همیشه وجود داشته است و کاهش بسیار سریع میزان سیگار کشیدن را به طور کامل توضیح نمی‌دهد. سیگاری‌ها دهه‌ها با خطرات سلامتی زندگی کرده‌اند. برای دانستن اینکه سیگار زندگی شما را خراب می‌کند، نیازی به ترس از سرطان یا هشدارهای بهداشتی ندارید. این بدن‌های ما پیچیده‌ترین ماشین‌های روی کره زمین هستند و آنها به ما می‌گویند - نه، آنها عملاً از اولین پک تا آخرین پک به ما فریاد می‌زنند - که سیگار سم است.

تنها دلیلی که ما در وهله اول به آن کشیده می‌شویم، فشار اجتماعی از سوی دوستان یا خواهران و برادرانمان است. سیگار کشیدن زمانی به عنوان یک روان‌کننده اجتماعی در نظر گرفته می‌شد و تا حدی هنوز هم توسط نوجوانان، عمدتاً به دلایلی که در فصل ۲۵ توضیح داده شد، به همین شکل است. اما امروزه حتی اکثر سیگاری‌ها تصدیق می‌کنند که سیگار کشیدن ضد اجتماعی است. وقتی من سیگاری بودم، هنوز هم می‌توانستید در بیشتر مکان‌ها از جمله ادارات، قطارها، میخانه‌ها، کلوب‌ها، سینماها و حتی خانه‌های دوستان سیگار روشن کنید. در آن روزها، سیگار نشان افتخار مرد سرسخت و خانم پیچیده بود.

امروز وضعیت نمی‌توانست متفاوت‌تر باشد. همه می‌دانند که تنها دلیلی که سیگاری‌ها سیگار می‌کشند این است که آنها در ترک سیگار شکست خورده‌اند یا خیلی می‌ترسند که حتی امتحان کنند.

به طور فزاینده‌ای، سیگاری توسط جامعه به حاشیه رانده می‌شود و اهریمنی می‌شود. به غیر از «اتاق‌های سیگار کشیدن» شیشه‌ای در فرودگاه که برای تحقیر سیگاری طراحی شده‌اند و او را مانند یک جاذبه سیرک به نمایش می‌گذارند، مکان‌های سرپوشیده کمی برای سیگار کشیدن سیگاری‌ها وجود دارد. حتی بارها هم انتخاب می‌کنند یا مجبور می‌شوند که بدون دود شوند.

سیگاری‌ها در باد و باران و سرمای شدید به بیرون فرستاده می‌شوند. یک سیگاری آسیب دیده برای رزرو در سمینار ما در لس آنجلس تماس گرفت زیرا وقتی در پیاده‌رو سیگار می‌کشید، کسی به او تف کرده بود. یک زن نیویورکی - یک زن زیبا، باکلاس و شیک در دهه پنجاه سالگی خود - پس از اینکه از او خواسته شد که در کوچه پشت رستورانی که در آن غذا می‌خورد، همراه با سطل‌های زباله و موش‌ها، سیگار بکشد، برای رزرو تماس گرفت.

این انقلاب نحوه نگاه جامعه به سیگاری‌ها و نحوه نگاه سیگاری‌ها به خود را تغییر می‌دهد. من اخیراً موقعیت‌هایی را دیده‌ام که در کودکی به یاد می‌آورم، اما سال‌هاست که ندیده‌ام - مانند سیگاری‌هایی که خاکستر را به دست جمع شده یا حتی جیب خود می‌زنند زیرا خیلی خجالت می‌کشند که زیرسیگاری بخواهند. من سال‌ها پیش در یک رستوران بودم. نیمه شب بود و همه مدت‌ها بود که غذا خوردن را تمام کرده بودند. در زمانی که معمولاً سیگار و سیگار برگ زیاد است، حتی یک نفر هم سیگار نمی‌کشید. من فرض کردم که باید یک رستوران غیرسیگاری باشد، اما وقتی از پیشخدمت پرسیدم، او گفت که آنها هیچ محدودیتی برای سیگار کشیدن ندارند. درست همانطور که ما صحبت می‌کردیم، کسی سیگار روشن کرد. آن توده دود باعث ایجاد دنباله‌ای از چراغ‌ها در رستوران شد. همه سیگاری‌ها آنجا نشسته بودند و فکر می‌کردند: «مطمئناً من نمی‌توانم تنها سیگاری باشم»، در سکوت رنج می‌بردند و خیلی خجالت می‌کشیدند که سیگار روشن کنند.

چیزی که زمانی یک عادت اجتماعی بود، به منبع شرم و خجالت تبدیل شده است. و این بهتر نمی‌شود. اگرچه تصور آن دشوار است، اما اوضاع برای سیگاری‌ها در ایالات متحده همچنان بدتر خواهد شد. هیچ شهر یا شهرستانی وجود ندارد که قوانین سختگیرانه ضد سیگار یا برنامه‌هایی برای اجرای آنها نداشته باشد. حتی صحبت از قانونی برای ممنوعیت سیگار کشیدن در خانه‌ها و ماشین‌های شخصی وجود دارد، اگر این فضاها با غیرسیگاری‌ها به اشتراک گذاشته شود.

هر روز سیگاری‌های بیشتر و بیشتری این کشتی در حال غرق شدن را ترک می‌کنند. در یک نظرسنجی گالوپ در سال ۲۰۰۸، بیش از سه چهارم سیگاری‌های فعلی می‌خواهند سیگار را ترک کنند. همانطور که سیگاری‌ها به طور دسته جمعی سیگار را ترک می‌کنند، کسانی که در دام باقی می‌مانند، نگران تنها ماندن هستند.

نگذارید شما باشید!

فصل بیست و هشتم

زمان بندی

گذشته از نکته واضح که سیگار هیچ فایده‌ای برای شما ندارد، اکنون زمان مناسبی برای ترک است، من معتقدم که زمان بندی یکی از مهم ترین جنبه های ترک است.

جامعه ما، علیرغم نفرت ادعا شده خود از سیگار کشیدن، آن را چندان جدی نمی گیرد. جامعه تمایل دارد با سیگار کشیدن به عنوان یک عادت بد که عوارض جانبی ناگواری در رابطه با سلامتی دارد، رفتار کند. این کمی شبیه این است که بگوییم تایگر وودز یک گلف باز خوب است - نوعی دست کم گرفتن. بیش از ۱ میلیارد نفر (از جمله بیش از ۵۰ میلیون نفر در آمریکای شمالی) به نیکوتین معتاد هستند. سیگار کشیدن سالانه حدود ۵ میلیون نفر را می کشد، از جمله ۴۵۰۰۰۰ آمریکایی. این موضوع به مراتب عامل اصلی مرگ قابل پیشگیری در هر کشور توسعه یافته در جهان است. برای بسیاری از سیگاری ها، بزرگ ترین حسرت زندگی آنها روشن کردن اولین سیگارشان بوده است.

ارقام ذکر شده در بالا، در صورت نیاز، به اندازه کافی نشان می دهد که خطرات بسیار زیاد است. سلامتی، شادی و آزادی شما در خطر است. اگر این کار را درست انجام ندهید، ممکن است با زندگی خود هزینه آن را بپردازید، همانطور که پنج میلیون سیگاری سال گذشته این کار را کردند و پنج میلیون نفر دیگر سال آینده این کار را خواهند کرد. مهم است که هر کاری می توانید انجام دهید تا به خودتان بهترین شانس ممکن را برای موفقیت بدهید و این به معنای درست کردن زمان بندی است.

اول از همه، زمان هایی را که سیگار کشیدن برای شما مهم تر به نظر می رسد، مشخص کنید. اگر شما یک تاجر هستید و برای توهم تسکین استرس سیگار می کشید، یک دوره نسبتاً آرام یا شاید تعطیلات سالانه خود را انتخاب کنید. اگر فکر می کنید که عمدتاً زمانی که حوصله تان سر می رود سیگار می کشید، زمانی را انتخاب کنید که می دانید مشغول خواهید بود.

چند هفته به آینده نگاه کنید و سعی کنید پیش‌بینی کنید که آیا ممکن است موقعیت یا رویدادی وجود داشته باشد که باعث شکست شما شود. مناسبت‌هایی مانند عروسی یا کریسمس نباید شما را منصرف کند، تا زمانی که آنها را از قبل پیش‌بینی کنید و احساس نکنید که محروم خواهید شد. در این مدت سعی نکنید سیگار را کاهش دهید، زیرا این کار فقط توهم لذت بخش بودن سیگار را ایجاد می‌کند، همانطور که در فصل ۲۳ توضیح داده شد. در هر صورت، این به شما کمک می‌کند تا تا حد امکان آن چیزهای کثیف را به زور در خود فرو کنید. این حتی توهم لذت را نیز از بین می‌برد. در حالی که آخرین سیگارهای خود را می‌کشید، از بوی و طعم منجر کننده آن آگاه باشید و به این فکر کنید که وقتی بالاخره به خودتان اجازه می‌دهید که انجام آن را متوقف کنید، چقدر فوق‌العاده خواهد بود.

هر کاری می‌کنید، در دام تعلل و فراموش کردن آن نیفتید. برنامه زمانی خود را همین حالا نهایی کنید و مشتاقانه منتظر آن باشید. به یاد داشته باشید که شما چیزی را رها نمی‌کنید. برعکس: شما در شرف دریافت دستاوردهای مثبت شگفت‌انگیزی هستید.

سال‌هاست که می‌گویم من به اندازه هر کس دیگری روی کره زمین از اسرار ترک سیگار می‌دانم. مشکل این است: اگرچه هر سیگاری صرفاً برای تسکین ترک شیمیایی ایجاد شده توسط سیگار قبلی سیگار می‌کشد، اما این خود اعتیاد به نیکوتین نیست که سیگاری را معتاد می‌کند، بلکه شستشوی مغزی ناشی از آن اعتیاد است. هر سیگاری نسخه شخصی خود را از شستشوی مغزی دارد. در بیشتر جنبه‌های معمای سیگار کشیدن، این تفاوت‌ها مهم نیستند، اما در زمینه زمان‌بندی می‌توانند حیاتی باشند.

با بهره‌گیری از سال‌ها بازخوردی که از زمان انتشار اصلی این کتاب دریافت کرده‌ام و با توجه به اینکه هر روز چیز جدیدی در مورد سیگار کشیدن یاد می‌گیرم، با کمال تعجب متوجه شدم که فلسفه‌ای که در نسخه اول مطرح کردم هنوز هم صحیح است. من به طور قطع می‌دانم که با طرز فکر درست، هر سیگاری می‌تواند نه تنها ترک آن را آسان ببیند، بلکه می‌تواند از این فرآیند لذت ببرد.

متأسفانه، دانستن این موضوع بی‌فایده است مگر اینکه بتوانم آن را به سیگاری‌ها منتقل کنم. و مگر اینکه بتوانم آنها را به آن معتقد کنم، آنها همچنان معتقدند که ترک باید سخت و ناخوشایند باشد.

بسیاری از مردم به من گفته‌اند: «شما می‌گویید: «تا زمانی که کتاب را تمام نکرده‌اید، به سیگار کشیدن ادامه دهید.» این باعث می‌شود که مردم کتاب را به آرامی بخوانند یا اصلاً آن را تمام نکنند. بنابراین شما باید آن

دستورالعمل را تغییر دهید.» این منطقی به نظر می‌رسد، اما من می‌دانم که اگر دستورالعمل «فوراً متوقف شوید» بود، برخی از سیگاری‌ها حتی شروع به خواندن کتاب نمی‌کردند.

در روزهای اولیه یک سیگاری با من مشورت کرد. او گفت: «من واقعاً از اینکه مجبور شدم از شما کمک بخواهم ناراحت هستم. می‌دانم که من فردی با اراده قوی هستم. در هر زمینه دیگری از زندگی‌ام، من کنترل دارم. چرا همه این سیگاری‌های دیگر با استفاده از اراده خود سیگار را ترک می‌کنند، اما من باید به شما مراجعه کنم؟» او ادامه داد: «فکر می‌کنم می‌توانم این کار را به تنهایی انجام دهم، اگر می‌توانستم در حین انجام آن سیگار بکشم.»

این ممکن است مانند یک تناقض به نظر برسد، اما من منظور آن مرد را می‌دانم. ما به ترک سیگار به عنوان چیزی که بسیار سخت و ناخوشایند است فکر می‌کنیم. وقتی کار سختی برای انجام دادن داریم به چه چیزی نیاز داریم؟ ما به «دوست کوچک» خود نیاز داریم. بنابراین ترک سیگار برای سیگاری یک ضربه مضاعف به نظر می‌رسد. ما نه تنها چیزی را داریم که انجام آن را سخت و ناخوشایند می‌دانیم، بلکه باید در حین انجام آن بدون تکیه‌گاه خود نیز کار کنیم.

تا مدت‌ها پس از رفتن آن مرد به ذهنم خطور نکرد که دستور من برای ادامه سیگار کشیدن، زیبایی واقعی روش ترک آسان است. شما می‌توانید در حین انجام فرآیند ترک، به سیگار کشیدن ادامه دهید. می‌توانید ابتدا از شر تمام شک و تردیدها و ترس‌های خود خلاص شوید، بنابراین وقتی زمان خاموش کردن آن آخرین سیگار فرا می‌رسد، شما قبلاً یک غیرسیگاری هستید و از غیرسیگاری بودن لذت می‌برید.

تنها فصلی که باعث شده است به طور جدی در مورد توصیه اولیه خود شک کنم، این فصل در مورد زمان‌بندی مناسب است. در بالا من توصیه می‌کنم که اگر موقعیت‌های خاص سیگار کشیدن شما موقعیت‌های استرس‌زا در محل کار هستند، پس یک تعطیلات را برای تلاش انتخاب کنید و بالعکس. در واقع، این ساده‌ترین راه برای انجام این کار نیست. ساده‌ترین راه این است که چیزی را که احساس می‌کنید سخت‌ترین زمان برای انجام آن است، انتخاب کنید. به این ترتیب می‌توانید از همان ابتدا به خودتان ثابت کنید که می‌توانید حتی سخت‌ترین موقعیت‌ها را به عنوان یک غیرسیگاری مدیریت کنید و بقیه موارد حتی آسان‌تر می‌شود. اما اگر من این را به عنوان یک دستورالعمل قطعی به شما می‌دادم، آیا اصلاً تلاش می‌کردید که سیگار را ترک کنید؟

اجازه دهید از یک قیاس استفاده کنم. من و همسر من قصد داریم با هم شنا کنیم. در حالی که ما همزمان به استخر می‌رسیم، به ندرت با هم در آب هستیم. دلیل این امر این است که همسر من به آرامی وارد آب می‌شود، یک انگشت پا را داخل آب فرو می‌کند، سپس انگشت دیگر و به همین ترتیب. برای من، حتی تماشای این موضوع هم طاقت فرسا است. من می‌دانم که مهم نیست آب چقدر سرد باشد، در نهایت باید با آن روبرو شوم. بنابراین من یاد گرفته‌ام که این کار را به روش آسان انجام دهم: من مستقیماً شیرجه می‌زنم. اگر من در موقعیتی بودم که می‌توانستم اصرار کنم که همسر من یا کاری را که من انجام دادم انجام دهد (یعنی مستقیماً شیرجه بزند) یا اصلاً شنا نکند، می‌دانم که او ترجیح می‌دهد اصلاً شنا نکند. شما مشکل را می‌بینید.

باز خورد خوانندگان به من می‌گویند که بسیاری از سیگاری‌ها از توصیه اولیه‌ای که من در مورد زمان‌بندی دادم برای به تعویق انداختن چیزی که «روز شوم» می‌دانند، استفاده کرده‌اند.

فکر بعدی من این بود که از تکنیکی مانند تکنیکی که برای فصل ۲۱، مزایای سیگاری بودن، استفاده کردم، استفاده کنم. چیزی شبیه به این می‌شد: «زمان‌بندی بسیار مهم است و در فصل بعدی به شما در مورد بهترین زمان برای تلاش توصیه می‌کنم». شما صفحه را ورق می‌زنید و یک «لان!» بزرگ وجود دارد. این در واقع بهترین توصیه است، اما آیا آن را می‌پذیرید؟

به یک معنا، این ظریف‌ترین جنبه تله سیگار کشیدن است. این طوری طراحی شده است که شما را تا آخر عمر نگه دارد. وقتی ما در زندگی خود استرس واقعی داریم، زمان ترک نیست و اگر در زندگی خود استرس نداشته باشیم، تمایلی به ترک نداریم.

از خودتان سوالات زیر را بپرسید.

وقتی آن اولین سیگار را کشیدید، آیا واقعاً در آن زمان تصمیم گرفتید که تا آخر عمر به سیگار کشیدن ادامه دهید؟

البته که نه!

آیا می‌خواهید تا آخر عمر سیگاری باشید؟

البته که نه!

پس کی می خواهید ترک کنید؟ فردا؟ آیا این چیزی نبود که دیروز گفتی؟ سال بعد؟ آیا این چیزی نبود که سال گذشته گفتی؟ آیا این چیزی نیست که از زمانی که برای اولین بار متوجه شدید که معتاد شده‌اید، از خود می پرسید؟ آیا امیدوارید که یک روز صبح از خواب بیدار شوید و دیگر نخواهید سیگار بکشید؟ دست از سرکار گذاشتن خودت بردار. من سی و سه سال صبر کردم تا این اتفاق برای من بیفتد و هرگز آن روز فرا نرسید. با اعتیاد به مواد مخدر، شما به تدریج بیشتر معتاد می شوید، نه کمتر. فکر می کنید فردا آسان تر خواهد بود؟ اگر امروز نمی توانید این کار را انجام دهید، چه چیزی باعث می شود که فکر کنید فردا می توانید این کار را انجام دهید؟ یا صبر می کنید تا به یکی از بیماری های کشنده مبتلا شوید؟ آیا صادقانه فکر می کنید که استرس اضافی ناشی از فکر مرگ قریب الوقوع، ترک سیگار را آسان تر می کند؟ به این فکر کنید. در این شرایط به عزیزترین دوست خود چه توصیه ای می کنید؟ شما از او می خواهید که جان خود را نجات دهد و فوراً اقدام کند.

ما معتقدیم که زندگی استرس زایی داریم. در واقع، ما اینطور نیستیم. ما بیشتر استرس واقعی را از زندگی خود حذف کرده ایم. ما یک سقف راحت بالای سرمان داریم. وقتی از خانه خود خارج می شویم، بعید است که مورد حمله شکارچیان آدم خوار قرار بگیریم. اکثر ما نگران این نیستیم که وعده غذایی بعدی ما از کجا می آید. ما گرما، نور و آب تمیز داریم. این را با زندگی یک حیوان وحشی مقایسه کنید. هر بار که یک خرگوش از لانه خود بیرون می آید، با موقعیت های تهدید کننده زندگی روبرو می شود. یک لحظه غفلت و آن خرگوش می تواند ناهار کسی یا چیزی باشد. اما خرگوش برای مدیریت این استرس مجهز است. آدرنالین و سایر هورمون ها را دارد - و ما هم همین طور.

حقیقت این است که استرس زاترین دوره های زندگی ما دوران کودکی و اوایل نوجوانی است. دلیل این امر این است که همه چیز جدید است و همه چیز در حال تغییر است. اما در این استرس زاترین دوره زندگی خود، ما نیازی به سیگار کشیدن نداشتیم. ما کاملاً قادر به کنار آمدن بودیم زیرا ۳,۸ میلیارد سال تکامل ما را برای انجام این کار مجهز کرده است.

من پنج ساله بودم که جنگ جهانی دوم شروع شد. ما از خانه خود در لندن بمباران شدید و من به مدت دو سال از والدینم جدا شدم. من با افرادی زندگی می کردم که با من بد رفتاری می کردند. این یک دوره ناخوشایند در زندگی من بود، اما من توانستم با آن کنار بیایم. من باور ندارم که هیچ زخم دائمی روی من گذاشته باشد.

برعکس، فکر می‌کنم من را به فرد قوی‌تری تبدیل کرده است. وقتی به زندگی‌ام نگاه می‌کنم، فقط یک چیز وجود داشته است که نمی‌توانستم با آن کنار بیایم و آن بردگی من در برابر آن علف هرز لعنتی بود.

بیست و پنج سال پیش، فکر می‌کردم که تمام نگرانی‌های دنیا را دارم. من خودکشی می‌کردم - نه به این معنا که می‌خواستم از بالای یک ساختمان بپریم، بلکه به این معنا که می‌دانستم سیگار کشیدن من به زودی من را خواهد کشت. من استدلال می‌کردم که اگر این زندگی با تکیه‌گاه من است، زندگی بدون آن ارزش زیستن نخواهد داشت. چیزی که من نمی‌دانستم این بود که وقتی از نظر جسمی و روحی افسرده هستید، همه چیز شما را ناامید می‌کند. امروز دوباره احساس یک پسر جوان را دارم. فقط یک چیز آن تغییر را در زندگی من ایجاد کرده است: من اکنون از گودال سیگار کشیدن بیرون آمده‌ام.

می‌دانم که این یک کلیشه است که بگوییم «اگر سلامتی خود را نداشته باشید، هیچ چیز ندارید»، اما این درست است. من قبلاً فکر می‌کردم که متعصبان تناسب اندام در درس‌ساز هستند. من قبلاً ادعا می‌کردم که چیزهای بیشتری در زندگی وجود دارد تا اینکه احساس تناسب اندام داشته باشید: مانند مشروب و سیگار. این مزخرف است. وقتی از نظر جسمی سالم هستید، می‌توانید از اوج‌ها بیشتر لذت ببرید و با افت‌ها بهتر کنار بیایید. ما مسئولیت را با استرس اشتباه می‌گیریم. مسئولیت فقط در صورتی استرس‌زا می‌شود که شما به اندازه کافی قوی نباشید که آن را مدیریت کنید. شخصیت‌هایی مانند هامفری بوگارت، پیتز جینگز و جورج هریسون افراد قوی، پویا و قدرتمندی بودند. چیزی که آنها را نابود می‌کند، استرس‌های زندگی یا فشار قرار گرفتن در معرض دید عموم نیست، بلکه به اصطلاح تکیه‌گاه‌هایی است که آنها برای تلاش برای مدیریت آن استرس به آنها روی می‌آورند. متأسفانه این تکیه‌گاه‌ها می‌توانند بکشند و متأسفانه برای آن مردان خوب و میلیون‌ها نفر مانند آنها، سیگار دقیقاً همین کار را کرد.

اینطور به آن نگاه کنید. شما قبلاً تصمیم گرفته‌اید که تا آخر عمر در دام نخواهید ماند. بنابراین در زمانی از زندگی خود، چه آن را آسان بدانید و چه سخت، باید فرآیند رهایی را طی کنید. سیگار کشیدن یک عادت یا یک لذت نیست. این اعتیاد به مواد مخدر و یک بیماری است. ما قبلاً مشخص کرده‌ایم که ترک سیگار به جای اینکه فردا آسان‌تر باشد، به تدریج سخت‌تر می‌شود. با یک بیماری که به تدریج بدتر می‌شود، زمان خلاص شدن از شر آن اکنون است - یا تا جایی که می‌توانید به طور عملی به اکنون نزدیک شوید. شما در شرف معاوضه یک وانت قدیمی فرسوده با یک فراری کاملاً نو هستید. چرا یک روز دیگر صبر کنیم؟

فقط به این فکر کنید که چقدر فوق العاده خواهد بود که زندگی شما تحت سلطه یک لوله کاغذی چهار اینچی با سم در آن نباشد. فقط به این فکر کنید که چقدر فوق العاده خواهد بود که زندگی پر از ترس، اضطراب، استرس و بردگی را با زندگی پر از سلامتی، شادی و آزادی جایگزین کنید!

چرا نباید آسان و سرگرم کننده باشد؟

فقط تمام دستورالعمل‌های من را دنبال کنید. شما نه تنها ترک سیگار را پس از خاموش کردن آخرین سیگار آسان خواهید دید، بلکه از آن لذت خواهید برد!

Mokateb.com

فصل بیست و نهم

آیا دلم برای سیگار تنگ می‌شود؟

نه! وقتی آن «هیولای کوچک» نیکوتین مرد و اعتیاد شیمیایی از بین رفت، هر گونه شستشوی مغزی باقی مانده از بین می‌رود و متوجه خواهید شد که شما از نظر جسمی و روحی نه تنها برای مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی، بلکه برای لذت بردن از اوقات خوش به طور کامل مجهزتر خواهید بود.

فقط یک خطر وجود دارد و آن تأثیر افرادی است که هنوز سیگار می‌کشند. ضرب المثلی وجود دارد که می‌گوید: «چمن همیشه در طرف دیگر سبزتر است». این نگرش در هیچ کجا بیشتر از حوزه سیگار کشیدن رایج نیست. چرا در مورد سیگار کشیدن، که معایب آن بسیار زیاد و «مزایای» واهی آن بسیار ناچیز است، سیگاری‌های سابق تمایل به حسادت به سیگاری‌ها دارند؟

با تمام شستشوی مغزی که ما در دوران کودکی و نوجوانی در معرض آن قرار می‌گیریم، جای تعجب نیست که ما سیگار را آزمایش می‌کنیم و معتاد می‌شویم. اما چرا به محض اینکه موفق به رهایی می‌شویم، بلافاصله دوباره می‌خواهیم سیگاری شویم؟ این تأثیر سیگاری‌ها است.

این معمولاً در یک موقعیت اجتماعی، شاید در تعطیلات با دوستان اتفاق می‌افتد. پس از غذا، یک سیگاری سیگار را روشن می‌کند و سیگاری سابق به یاد می‌آورد که این موقعیتی است که قبلاً او سیگار می‌کشید. او بسیاری از معایب وحشتناک سیگار کشیدن را فراموش می‌کند و سیگار را به عنوان چیزی می‌بیند که به او کمک می‌کند تا بعد از غذا واقعاً استراحت کند. این حس محرومیت لحظه‌ای باعث ایجاد درد می‌شود. این یک سناریوی بسیار عجیب است زیرا چیزی که سیگاری سابق باید به خاطر بیاورد این است که سیگار کشیدن چقدر او را بدبخت می‌کرد و سیگاری چقدر به او حسادت می‌کند که غیرسیگاری است. این به حقیقت بسیار نزدیک‌تر است، زیرا، بیایید با آن روبرو شویم، هر سیگاری روی کره زمین، حتی با ذهن منحرف، معتاد و شستشوی مغزی داده شده که از توهم لذت بردن از سیگار کشیدن رنج می‌برد، ترجیح می‌دهد غیرسیگاری باشد. پس چرا برخی از سیگاری‌های سابق در چنین مواقعی به سیگاری‌ها حسادت می‌کنند؟ دو دلیل وجود دارد.

• «فقط یک نخ سیگار». به یاد داشته باشید: «فقط یک نخ سیگار» وجود ندارد. سیگار را به عنوان یک شی واحد نبینید و آن را به عنوان چیزی که واقعاً هست ببینید: فقط یک حلقه دیگر در زنجیره بی پایان سیگار کشیدن. به سیگاری‌ها حسادت نکنید. به آنها ترحم کنید. این به شما کمک می‌کند تا سیگاری‌ها را از نزدیک مشاهده کنید. توجه کنید که وقتی نمی‌توانند سیگار بکشند، چقدر آشفته و تحریک‌پذیر می‌شوند. توجه کنید که چقدر سریع آن سیگار را می‌کشند و چقدر سریع سیگار بعدی را روشن می‌کنند. توجه کنید که آنها فقط زمانی خوشحال هستند که نمی‌دانند که در حال سیگار کشیدن هستند و وقتی از آن آگاه هستند چقدر خجالتی و عذرخواه هستند. به یاد داشته باشید: آنها از هیچ یک از آنها لذت نمی‌برند. آنها فقط در حال تغذیه اعتیاد خود هستند. اما با تغذیه اعتیاد، آنها تضمین می‌کنند که باید به تغذیه آن ادامه دهند. تا زمانی که آنها آن را تغذیه کنند، هرگز از بین نخواهد رفت.

به طور خاص، به یاد داشته باشید که پس از آن غذا، آن موقعیت اجتماعی یا آن تعطیلات، آن سیگاری‌های بیچاره باید تمام روز، هر روز برای بقیه عمر خود سیگار بکشند و هرگز اجازه توقف، حتی برای یک روز را ندارند. صبح روز بعد، وقتی با دهانی مانند چاه فاضلاب و گلویی مانند کاغذ سنباده از خواب بیدار می‌شوند، اولین کاری که انجام می‌دهند چیست؟ درست است، یک نخ سیگار روشن کنید و دوباره چرخه را شروع کنید. این چیزی است که سیگار کشیدن است: یک حبس ابد که در آن زندگی به معنای زندگی پر از کثیفی، بیماری، ترس، بدبختی و بردگی است.

دفعه بعد که آن سیگاری‌ها ناخواسته هشدارهای بهداشتی را می‌بینند، دفعه بعد که قلبشان می‌لرزد یا درد در قفسه سینه خود احساس می‌کنند، دفعه بعد که تنها سیگاری در گروهی از غیرسیگاری‌ها هستند، دفعه بعد که بیرون می‌روند و احساس اضطراب می‌کنند زیرا نمی‌دانند که آیا می‌توانند سیگار بکشند، آن سیگاری‌های بیچاره باید به پرداخت هزینه هنگفت برای این امتیاز که خودشان را تا حد مرگ مسموم و خفه کنند، ادامه دهند.

و برای چی؟ چرا آنها این زندگی پر از بردگی و درد را می‌گذرانند؟ برای از بین بردن آن احساس کمی خالی بودن ناشی از ترک سیگار قبلی، تا بتوانند به طور موقت مانند یک غیرسیگاری احساس کنند. این تنها چیزی است که سیگاری‌ها سعی در دستیابی به آن دارند. همان آرامشی که قبل از روشن کردن آن اولین سیگار از آن لذت می‌بردند. و تنها چیزی که مانع از لذت بردن دائمی آنها از آن احساس می‌شود چیست؟ سیگار!

دلیل دوم اینکه چرا برخی از سیگاری‌های سابق (تقریباً همیشه افرادی که با استفاده از اراده ترک کرده‌اند) در این مواقع دچار درد می‌شوند، این است که سیگاری کاری را انجام می‌دهد (یعنی سیگار کشیدن) و سیگاری سابق این کار را نمی‌کند. این می‌تواند منجر به احساس محرومیت شود. قبل از شروع، این موضوع را در ذهن خود روشن کنید: این غیرسیگاری‌ها نیستند که محروم می‌شوند. این سیگاری‌ها هستند.

سیگاری‌ها از موارد زیر محروم می‌شوند:

- سلامتی
- انرژی
- پول
- اعتماد به نفس
- آرامش خاطر
- شجاعت
- عزت نفس
- احترام به خود
- آرامش
- آزادی

عادت حسادت به سیگاری‌ها را کنار بگذارید و شروع به دیدن آنها به عنوان موجودات غمگین و برده شده‌ای که واقعاً هستند، کنید. من می‌دانم: من بدترین فرد دنیا بودم. به همین دلیل است که شما در حال خواندن این کتاب هستید و کسانی که نمی‌توانند با این واقعیت روبرو شوند، که باید به گول زدن خود ادامه دهند، رقت‌انگیزترین آنها هستند.

شما به یک معتاد به هروئین حسادت نمی‌کنید. مصرف مواد افیونی سالانه حدود ۳۰۰۰ آمریکایی را می‌کشد. نیکوتین بیش از ۴۵۰۰۰۰ آمریکایی و ۵ میلیون نفر را در سراسر جهان می‌کشد. این ماده قبلاً افراد بیشتری را در این سیاره نسبت به تمام جنگ‌های تاریخ با هم کشته است. مانند همه اعتیادهای به مواد مخدر، اعتیاد شما بهتر نخواهد شد. هر سال بدتر می‌شود، درست همانطور که از اولین باری که سیگار کشیده‌اید، بدتر شده است.

اگر امروز از سیگاری بودن لذت نمی‌برید، فردا حتی کمتر از آن لذت خواهید برد. به سیگاری‌ها حسادت نکنید. به آنها ترحم کنید. باور کنید، آنها به ترحم شما نیاز دارند.

Mokateb.com

فصل سی ام

آیا وزن اضافه می‌کنم؟

این یک افسانه دیگر در مورد سیگار کشیدن است که عمدتاً توسط افرادی که سعی می‌کنند با استفاده از اراده سیگار را ترک کنند و غذا را جایگزین سیگار می‌کنند، منتشر می‌شود. دردهای ترک نیکوتین بسیار شبیه به دردهای گرسنگی است، بنابراین این دو به راحتی اشتباه گرفته می‌شوند و برخی افراد ممکن است زمانی که واقعاً گرسنه نیستند غذا بخورند.

با این حال، در حالی که غذا خوردن می‌تواند درد گرسنگی را تسکین دهد، دردهای ترک نیکوتین تا زمانی که شما سیگاری بمانید، هرگز برطرف نمی‌شوند.

مانند هر داروی دیگری، پس از مدتی بدن مصونیت ایجاد می‌کند و دارو دیگر علائمی را که دوز قبلی ایجاد کرده بود، تسکین نمی‌دهد. به محض اینکه یک نخ سیگار را خاموش می‌کنیم، نیکوتین شروع به ترک بدن می‌کند، بنابراین علائم ترک با دردهای شبیه گرسنگی خود باز می‌گردند.

بنابراین سیگاری با یک «گرسنگی» دائمی باقی می‌ماند که هرگز نمی‌تواند آن را برطرف کند. به همین دلیل است که بسیاری از سیگاری‌ها برای رفع این «خلا» درک شده به پرخوری، نوشیدن زیاد الکل و حتی مواد مخدر سخت‌تر روی می‌آورند. همانطور که در فصل‌های قبل اشاره کردم، اکثر الکی‌ها سیگاری هستند. من تعجب می‌کنم که آیا این واقعاً یک مشکل سیگار کشیدن است که به عنوان یک مشکل نوشیدنی پنهان شده است.

برای سیگاری، تمایل طبیعی این است که با جایگزینی نیکوتین با غذا شروع کند. در طول سال‌های کابوس‌وار خودم، به مرحله‌ای رسیدم که صبحانه و ناهار را به طور کامل حذف کردم. من در طول روز به طور زنجیره‌ای سیگار می‌کشیدم. در سال‌های بعد، من واقعاً مشتاقانه منتظر عصرها بودم زیرا می‌توانستم سیگار کشیدن را متوقف کنم و به ریه‌های بیچاره‌ام کمی استراحت از مجازات بدهم. با این حال، من تمام عصر را به غذا خوردن

می‌پرداختم. من فکر می‌کردم که گرسنگی است، اما در واقع دردهای ترک نیکوتین بود. به عبارت دیگر، در طول روز نیکوتین را جایگزین غذا می‌کردم و در طول عصرها، غذا را جایگزین نیکوتین می‌کردم.

در آن روزها من سی پوند سنگین‌تر از امروز بودم و هیچ کاری نمی‌توانستم در مورد آن انجام دهم.

وقتی آن «هیولای کوچک» بدن شما را ترک می‌کند، احساس ناامنی نیز با آن از بین می‌رود. اعتماد به نفس شما به همراه یک احساس شگفت‌انگیز از موفقیت و عزت نفس برمی‌گردد. شما احساس می‌کنید که زندگی خود را کنترل می‌کنید و می‌توانید از آن کنترل برای تعیین نه تنها عادات غذایی خود، بلکه در طیف وسیعی از روش‌های فوق‌العاده استفاده کنید. این یکی از مزایای زیاد رهایی از این علف هرز وحشتناک است.

همانطور که گفته‌ام، افسانه وزن توسط کسانی که با اراده ترک می‌کنند و در طول دوره ترک غذا را جایگزین سیگار می‌کنند و سپس به پرخوری ادامه می‌دهند، تداوم می‌یابد. بیایید در این مورد واضح باشیم: ترک سیگار منجر به افزایش وزن نمی‌شود. پرخوری این کار را می‌کند. غذا و هر جایگزین دیگری ترک سیگار را سخت‌تر می‌کند، نه آسان‌تر، همانطور که در فصل ۳۷ توضیح خواهیم داد.

اگر تمام دستورالعمل‌ها را دنبال کنید، افزایش وزن نباید برای شما مشکلی ایجاد کند. با این حال، اگر از قبل مشکل وزن دارید یا می‌خواهید اطلاعات بیشتری برای آرامش خاطر خود داشته باشید، توصیه می‌کنم کتاب **EASYWEIGH to Lose Weight** آلن کار را بخوانید که بر اساس همان اصول این کتاب است و کنترل وزن را به یک لذت تبدیل می‌کند.

فصل سی و یکم

از انگیزه‌های کاذب اجتناب کنید

بسیاری از سیگاری‌ها، در حالی که سعی می‌کنند با استفاده از اراده سیگار را ترک کنند، سعی می‌کنند با ایجاد انگیزه‌های کاذب، سطح انگیزه خود را افزایش دهند.

نمونه‌های زیادی از این مورد وجود دارد. یک نمونه معمولی این است: «من و خانواده‌ام می‌توانیم با پولی که پس انداز می‌کنم، تعطیلات خوبی داشته باشیم». به نظر می‌رسد که این یک رویکرد منطقی و معقول است، اما در واقع یک انگیزه کاذب است زیرا هر سیگاری ترجیح می‌دهد پنجاه و دو هفته در سال سیگار بکشد و تعطیلات نداشته باشد. به نوعی، این رویکرد حتی می‌تواند حس محرومیت را افزایش دهد زیرا سیگاری اکنون درک می‌کند که باید پنجاه هفته پرهیز کند تا به تعطیلاتی برود که به هر حال احساس می‌کند هرگز نمی‌تواند بدون سیگار از آن لذت ببرد. این باعث می‌شود که سیگار در ذهن سیگاری حتی گران‌بها تر شود. در عوض، شما باید روی طرف دیگر معادله تمرکز کنید: من از سیگار چه چیزی به دست می‌آورم؟ چرا باید سیگار بکشم؟

مثال دیگر: «من می‌توانم یک ماشین بهتر بخرم». این درست است و این انگیزه ممکن است به شما کمک کند تا زمانی که آن ماشین را به دست آورید، پرهیز کنید، اما بعد از آن چه؟ وقتی تازگی آن از بین رفت، احساس محرومیت خواهید کرد و دیر یا زود دوباره در دام خواهید افتاد.

مثال معمولی دیگر، شرط بندی یا پیمان اداری یا خانوادگی است. اینها گاهی اوقات این مزیت را دارند که به شما در ایجاد انگیزه در زمان‌های خاصی از روز کمک می‌کنند، اما تقریباً همیشه به شکست ختم می‌شوند. چرا؟

۱. انگیزه کاذب است. چرا ما باید فقط به این دلیل که دیگران این کار را می‌کنند، بخواهیم سیگار را ترک کنیم؟ تنها کاری که این کار انجام می‌دهد این است که فشار اضافی ایجاد می‌کند که حس محرومیت و فداکاری را افزایش می‌دهد. اگر شما و گروهی از دوستان، خانواده یا همکارانتان می‌خواهید با هم سیگار را ترک کنید و قصد دارید در طول این فرآیند از یکدیگر حمایت کنید، عالی است. اما یک پیمان تمایل به ایجاد فشار اضافی

دارد که می‌تواند درخواست کمک از یک عضو گروه را در صورت مشکل داشتن دشوار کند. این می‌تواند شرکت کنندگان را به سیگاری‌های مخفی تبدیل کند که حس محرومیت و وابستگی را حتی بیشتر می‌کند.

۲. نظریه «سیب گندیده» یا وابستگی متقابل. با روش اراده برای ترک، سیگاری موجودی شکننده است که در حالی که منتظر است تا میل به سیگار کشیدن از بین برود، یک دوره بدبختی و شکنجه را پشت سر می‌گذارد. به دلایلی که قبلاً در مورد آنها صحبت کردم، با استفاده از این روش، یک یا چند شرکت کننده تضمین می‌کنند که شکست می‌خورند و این شکست دیر یا زود اتفاق می‌افتد. این به سایر شرکت کنندگان بهانه‌ای را که منتظرش بوده‌اند می‌دهد. با شکستن پیمان یا برنده شدن شرط بندی، سایر شرکت کنندگان هیچ انگیزه‌ای برای ترک سیگار ندارند. این تقصیر آنها نیست - آنها مقاومت می‌کردند - فقط بروس یا داگ یا شارون آنها را ناامید کردند. حقیقت این است که اکثر آنها قبلاً به خودشان خیانت کرده‌اند.

۳. «به اشتراک گذاشتن اعتبار» روی دیگر نظریه «سیب گندیده» است. درست است که از دست دادن آبرو وقتی به اشتراک گذاشته می‌شود چندان بد نیست، اما چه کسی در وهله اول می‌خواهد شکست بخورد؟ مشکل این است که اگر، بر خلاف همه احتمالات، شما از اراده استفاده می‌کنید و موفق می‌شوید، باید اعتبار را با سایر اعضای گروه به اشتراک بگذارید. من اهل این نیستم که تمام توجه را به خودم جلب کنم، اما ترک سیگار یک رویداد واقعاً بزرگ است و درست و مناسب است که شما تمام اعتباری را که این دستاورد فوق‌العاده شایسته آن است، به دست آورید.

مثال کلاسیک دیگر از یک انگیزه کاذب، رشوه است (مثلاً والدینی که به نوجوان پول می‌دهند تا بدون دود بماند یا شرط بندی «اگر شکست بخورم ۱۰۰ دلار به شما می‌دهم»). زمانی مثالی از این موضوع در یک برنامه تلویزیونی که من تماشا می‌کردم وجود داشت. پلیسی که سعی می‌کرد با استفاده از اراده سیگار را ترک کند، یک اسکناس ۱۰۰ دلاری را در پاکت سیگار خود گذاشت. او با خودش پیمان بسته بود. او می‌توانست دوباره سیگار بکشد، اما قبل از انجام این کار، باید اسکناس ۱۰۰ دلاری را آتش می‌زد. این او را برای چند روز متوقف کرد، اما در نهایت او اسکناس را سوزاند. من بیست دقیقه هم دوام نمی‌آوردم.

دست از سرکار گذاشتن خودت بردار. اگر ۱۵۰۰۰۰ دلاری که یک سیگاری معمولی باید برای تأمین مالی اعتیاد خود به دست آورد، او را متوقف نمی‌کند، یا خطر یک به دو ابتلا به یک بیماری تهدید کننده زندگی، یا یک عمر بردگی روحی و جسمی، پس یک اسکناس ۱۰۰ دلاری - یا هر انگیزه کاذب دیگری - چه شانسی دارد؟

انگیزه‌های کاذب ترک سیگار را سخت‌تر می‌کنند، نه آسان‌تر، زیرا ما را مجبور می‌کنند تا روی فداکاری واهی که سیگاری انجام می‌دهد تمرکز کنیم.

به طرف دیگر طناب کشی نگاه کنید. طرفی که بر اساس حقایق است، نه ترس.

سیگار کشیدن چه کاری برای من انجام می‌دهد؟ مطلقاً هیچ چیز.
چرا باید این کار را انجام دهم؟ شما نباید! شما فقط در حال مجازات کردن خودتان هستید.

Mokateb.com

فصل سی و دوم

راه آسان برای ترک سیگار

این فصل حاوی دستورالعمل‌هایی در مورد راه آسان برای ترک سیگار است. اگر این دستورالعمل‌ها را دنبال کنید، متوجه خواهید شد که ترک سیگار از نسبتاً آسان تا لذت‌بخش متغیر است! ترک سیگار مسخره آسان است. تنها کاری که باید انجام دهید دو چیز است.

۱. تصمیم بگیرید که دیگر هرگز سیگار نخواهید کشید.

۲. در مورد آن غصه نخورید. شاد باشید.

احتمالاً می‌پرسید: «چرا به بقیه کتاب نیاز است؟ چرا نمی‌توانستید این را در وهله اول بگویید؟» پاسخ این است که شما در مرحله‌ای در مورد آن غصه می‌خوردید و در نتیجه به تصمیم خود شک می‌کردید. شما مجبور می‌شدید از اراده استفاده کنید و در نتیجه، به احتمال زیاد شکست می‌خوردید.

همانطور که قبلاً گفتم، تله سیگار کشیدن یک تله بسیار ظریف و شوم است. مشکل اصلی در ترک، ترک شیمیایی نیست که به سختی قابل توجه است، بلکه شستشوی مغزی است و بنابراین لازم بود که آن افسانه‌ها و توهمات را از بین ببریم. دشمن خود را بشناسید. تاکتیک‌های او را بشناسید و به راحتی او را شکست خواهید داد.

من سی و سه سال را صرف تلاش برای ترک سیگار به روش سخت کردم و هفته‌های به ظاهر بی‌پایانی از افسردگی سیاه را تحمل کردم. وقتی بالاخره رها شدم، بدون یک لحظه بد یا پشیمانی، از صد نخ سیگار در روز به صفر رسیدم. من حتی از دوره ترک هم لذت بردم زیرا آن را به عنوان چیزی که واقعاً بود دیدم - یک احساس به سختی قابل توجه در گودی معده‌ام که نشانه‌ای از مرگ «هیولای کوچک» بود. حقیقت این است که ترک سیگار فوق‌العاده‌ترین اتفاقی است که در زندگی من افتاده است.

من نمی‌توانستم بفهمم که چرا اینقدر آسان بوده است و مدت زیادی طول کشید تا آن را بفهمم. این بود. من به طور قطع می‌دانستم که دیگر هرگز مجبور نخواهم بود سیگار بکشم. در طول تلاش‌های قبلی‌ام، مهم نبود که چقدر مصمم بودم، من اساساً سعی می‌کردم سیگار را ترک کنم، به این امید که اگر بتوانم به اندازه کافی بدون سیگار زنده بمانم، این میل در نهایت از بین می‌رود. البته این اتفاق نیفتاد زیرا من منتظر اتفاقی بودم و هر چه بیشتر در مورد آن غصه می‌خوردم، بیشتر سیگار می‌خواستم، بنابراین هوس هرگز از بین نمی‌رفت.

آخرین تلاش من متفاوت بود. مانند همه سیگاری‌های امروزی، مدتی بود که به طور جدی به این موضوع فکر می‌کردم. تا آن زمان، هر زمان که شکست می‌خوردم، با این فکر که دفعه بعد آسان‌تر خواهد بود، خودم را دلداری می‌دادم. هرگز به ذهنم خطور نکرد که ممکن است مجبور شوم تا آخر عمر به سیگار کشیدن ادامه دهم. این فکر من را وحشت زده کرد و باعث شد که خیلی عمیق به این موضوع فکر کنم.

به جای اینکه ناخودآگاه سیگار را روشن کنم، بیشتر از سیگار کشیدن خود آگاه شدم و شروع به تجزیه و تحلیل افکار و احساسات خود در حین انجام آن کردم. این چیزی را که از قبل می‌دانستم تأیید کرد. من از هیچ یک از آنها لذت نمی‌بردم و آنها واقعاً کثیف و منزجر کننده بودند.

من شروع به نگاه کردن به غیرسیگاری‌ها کردم. تا آن زمان من همیشه غیرسیگاری‌ها را به عنوان افراد بی‌اراده، بی‌حس، غیر اجتماعی و سخت‌گیر می‌دانستم. با این حال، وقتی از نزدیک‌تر نگاه کردم، مشخص شد که اگر چیزی باشد، آنها قوی‌تر و بسیار آرام‌تر از سیگاری‌ها به نظر می‌رسند. به نظر می‌رسید که آنها می‌توانند بدون سیگار کشیدن به خوبی با استرس کنار بیایند و واضح بود که آنها بسیار بیشتر از سیگاری‌ها خوش می‌گذرانند. آنها انرژی و اشتیاق به زندگی داشتند که من به آنها حسادت می‌کردم.

من شروع به صحبت با سیگاری‌های سابق کردم. تا این لحظه من سیگاری‌های سابق را افرادی می‌دانستم که به دلایل سلامتی یا به دلیل اینکه دیگر توانایی مالی آن را نداشتند، مجبور به ترک سیگار شده بودند، اما اشتیاق پنهانی به سیگار کشیدن داشتند. تعداد کمی گفتند: «شما گاهی اوقات درد می‌کشید، اما واقعاً ارزش نگرانی ندارد». اما اکثر آنها گفتند: «دلتنگ آن می‌شوی؟ شوخی می‌کنی. من در زندگی‌ام هرگز احساس بهتری نداشته‌ام.»

صحبت با سیگاری‌های سابق، یک افسانه دیگر را که من همیشه باور داشتم، از بین برد. من فکر می‌کردم که نوعی ضعف ذاتی در من وجود دارد، اما ناگهان به ذهنم خطور کرد که همه سیگاری‌ها این کابوس خصوصی را

پشت سر می‌گذارند. اساساً، من به خودم گفتم: «میلیون‌ها نفر در حال ترک سیگار هستند و اکنون بسیار شادتر از زمانی هستند که سیگاری بودند. من قبل از شروع به سیگار کشیدن نیازی به انجام این کار نداشتم و مجبور بودم سخت تلاش کنم تا به آن چیزهای کثیف عادت کنم. پس چرا باید الان این کار را انجام دهم؟» من اکنون می‌دانستم که از سیگار کشیدن لذت نمی‌برم. در واقع من از تمام این کار کثیف متنفر بودم و نمی‌خواستم بقیه عمرم را به عنوان برده این علف هرز منزجر کننده بگذرانم.

من به خودم گفتم: «آلن، چه آن را دوست داشته باشی یا نه، تو آخرین سیگار خود را کشیده‌ای.» من از همان لحظه می‌دانستم که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید. من انتظار نداشتم که آسان باشد. در واقع، درست برعکس. من کاملاً معتقد بودم که ماه‌ها افسردگی سیاه را در پیش دارم و بقیه عمرم را صرف دردهای گاه به گاه خواهم کرد. در عوض، از همان ابتدا سعادت مطلق بوده است.

مدت زیادی طول کشید تا بفهمم که چرا اینقدر آسان بوده است و چرا من از آن دردهای وحشتناک ترک که همه تلاش‌های قبلی‌ام را تحت الشعاع قرار داده بود، رنج نبردم. دلیلش این است که آنها فقط در ذهن وجود دارند. آنها توسط شک و تردید ایجاد می‌شوند. اگر شک را از بین ببرید، «هوس‌ها» هرگز به وجود نمی‌آیند.

حقیقت زیبا این است که ترک سیگار آسان است. این فقط بلا تکلیفی و غصه خوردن در مورد آن است که آن را سخت می‌کند. حتی زمانی که آنها به نیکوتین معتاد هستند، سیگاری‌ها می‌توانند برای مدت‌های نسبتاً طولانی بدون سیگار بمانند و این آنها را آزار نمی‌دهد. فقط زمانی که شما یک نخ سیگار می‌خواهید اما نمی‌توانید آن را داشته باشید، حس محرومیت به وجود می‌آید.

بنابراین کلید آسان کردن آن این است که تصمیم خود را قطعی و نهایی کنید. نه اینکه امیدوار باشید که آن را ترک کرده‌اید، بلکه بدانید که ترک کرده‌اید. هرگز به تصمیم خود شک نکنید یا آن را زیر سوال نبرید. در واقع، آن را جشن بگیرید.

اگر بتوانید این درجه از اطمینان را به این تلاش بیاورید، آسان خواهد بود. اما چگونه می‌توانید از همان ابتدا مطمئن باشید مگر اینکه بدانید که آسان خواهد بود؟ به همین دلیل است که به بقیه کتاب نیاز است. چند نکته اساسی وجود دارد و لازم است که قبل از شروع، آنها را در ذهن خود روشن کنید.

۱. درک کنید که می‌توانید این کار را انجام دهید. هیچ چیز متفاوتی در مورد شما وجود ندارد که ترک سیگار را به طور منحصر به فردی چالش برانگیز کند. میلیون‌ها آمریکایی این کار را انجام داده‌اند و شما هم می‌توانید. تنها کسی که می‌تواند شما را مجبور به کشیدن آن سیگار بعدی کند، خودتان هستید.
۲. مطلقاً چیزی برای رها کردن وجود ندارد. برعکس، دستاوردهای مثبت زیادی وجود دارد. منظورم این نیست که شما سالم‌تر و ثروتمندتر خواهید بود. منظورم این است که شما می‌توانید از اوقات خوش بیشتر لذت ببرید و توانایی شما در مقابله با اوقات بد بهبود می‌یابد.
۳. این موضوع را در ذهن خود روشن کنید که چیزی به نام یک نخ سیگار وجود ندارد. سیگار کشیدن اعتیاد به مواد مخدر و یک واکنش زنجیره‌ای است. اولین سیگاری که تا به حال کشیده‌اید، مسئول هر سیگاری است که تا به حال کشیده‌اید.
۴. سیگار کشیدن را به عنوان چیزی که واقعاً هست ببینید. این یک عادت اجتماعی با برخی عوارض جانبی ناگوار نیست. این اعتیاد به مواد مخدر و یک بیماری است. با این واقعیت روبرو شوید که چه آن را دوست داشته باشید یا نه، شما به این بیماری مبتلا هستید. فقط به این دلیل که سر خود را در شن فرو می‌کنید، از بین نمی‌رود. به یاد داشته باشید: مانند همه بیماری‌های پیشرونده، بدتر و بدتر می‌شود. ساده‌ترین و بهترین زمان برای خلاص شدن از شر این بیماری اکنون است.
۵. بیماری (یعنی اعتیاد شیمیایی) را از چارچوب ذهنی سیگاری یا غیرسیگاری بودن جدا کنید. همه سیگاری‌ها، اگر این فرصت را داشته باشند که به زمانی قبل از اینکه معتاد شوند برگردند، از این فرصت استفاده می‌کنند و زندگی غیرسیگاری را انتخاب می‌کنند. شما امروز این فرصت را دارید! آن را در آغوش بگیرید! حتی به آن به عنوان «ترک» سیگار کشیدن فکر نکنید. به محض اینکه تصمیم به کشیدن آخرین سیگار خود می‌گیرید، غیرسیگاری می‌شوید. شما باید از همان ابتدا جشن بگیرید و باید تا آخر عمر به جشن گرفتن ادامه دهید. در این مرحله، اگر ذهن خود را همانطور که در ابتدا درخواست کردم باز کرده باشید، قبلاً تصمیم گرفته‌اید که سیگار را ترک کنید. اگر طرز فکر درستی داشته باشید، موفقیت شما تضمین شده است. بسیاری از خوانندگان اکنون از چشم‌انداز زندگی جدید خود هیجان زده هستند و به سختی می‌توانند صبر کنند تا سم را از سیستم خود خارج کنند.

اگر احساس ناامیدی و یأس دارید، به یکی از دلایل زیر خواهد بود.

۱. چیزی در ذهن شما کاملاً «کلیک» نکرده است. پنج نکته بالا را دوباره بخوانید و از خودتان بپرسید که آیا واقعاً آنها را درست می‌دانید. اگر به هر نکته‌ای شک دارید، فصل یا فصل‌های مربوطه را دوباره بخوانید.
 ۲. شما از خود شکست می‌ترسید. نگران نباشید. فقط به خواندن ادامه دهید. شما موفق خواهید شد. کل ماجرای سیگار کشیدن مانند یک حقه اعتماد به نفس در مقیاس بزرگ است. افراد باهوش فریب حقه‌های اعتماد به نفس را می‌خورند، اما فقط یک بار. با دیدن از طریق توهمات سیگار کشیدن، دیگر فریب همان حقه را نخواهید خورد، بنابراین نباید از شکست بترسید.
 ۳. شما با همه چیز موافق هستید، اما هنوز هم بدبخت هستید. نباشید! چشمان خود را باز کنید. اتفاق فوق‌العاده‌ای در حال رخ دادن است. شما در شرف فرار از زندان هستید. به هر حال، این سیگار است که باعث بدبختی می‌شود - غیرسیگاری‌ها وقتی نمی‌توانند سیگار بکشند، بدبخت نیستند!
- شروع با چارچوب ذهنی صحیح ضروری است: «آیا این عالی نیست که من یک غیرسیگاری هستم!»
- تنها کاری که اکنون باید انجام دهیم این است که شما را در طول دوره ترک (سه روز) در آن چارچوب ذهنی مثبت نگه داریم و چند فصل بعدی به نکات خاصی می‌پردازد که شما را قادر می‌سازد دقیقاً همین کار را انجام دهید. در پایان دوره ترک، شما به طور خودکار و طبیعی با شروع تجربه لذت‌های غیرسیگاری بودن، اینطور فکر خواهید کرد. در آن مرحله، تنها راز در زندگی شما این خواهد بود که «اینقدر واضح است، چرا من قبلاً نمی‌توانستم آن را ببینم؟» با این حال، دو هشدار مهم:
۱. برنامه خود را برای کشیدن آخرین سیگار خود تا زمانی که کتاب را تمام نکرده‌اید، به تعویق بیندازید.
 ۲. من چندین بار به یک دوره ترک سه روزه (که پس از آن شما ۱۰۰٪ بدون نیکوتین هستید) اشاره کردم. این می‌تواند باعث سوء تفاهم شود. اولاً، شما ممکن است ناخودآگاه احساس کنید که باید سه روز رنج بکشید. اگر طرز فکر درستی داشته باشید، به این معنی که ترک سیگار را نه به عنوان از دست دادن یک دوست، بلکه به عنوان کشتن یک دشمن ببینید، این کار را نمی‌کنید. ثانیاً، از دام این فکر که «به نوعی باید فقط سه روز پرهیز کنم و بعد آزاد خواهم شد» اجتناب کنید. در واقع پس از سه روز هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. شما ناگهان احساس یک غیرسیگاری نخواهید کرد. غیرسیگاری‌ها هیچ تفاوتی با سیگاری‌ها احساس نمی‌کنند. اگر در طول سه روز در مورد ترک سیگار غصه می‌خورید، به احتمال زیاد پس از سه هفته، سه ماه یا حتی سه سال همچنان در مورد آن غصه خواهید خورد. چیزی که من می‌گویم این است که اگر می‌توانید همین الان با گفتن «من دیگر هرگز

سیگار نخواهم کشید. آیا این فوق‌العاده نیست؟» شروع کنید، تمام وسوسه‌ها از بین می‌روند. در حالی که اگر بگویید: «اگر فقط بتوانم سه روز بدون سیگار زنده بمانم»، پس از گذشت سه روز، برای یک نخ سیگار خواهید مرد.

Mokateb.com

فصل سی و سهام

دوره ترک

اگرچه شما پس از سه روز پرهیز ۱۰۰٪ بدون نیکوتین هستید، اما ممکن است سه هفته طول بکشد تا ذهن و بدن ما به طور کامل به عدم وجود نیکوتین و بسیاری از هزاران ماده شیمیایی دیگر موجود در دود تنباکو عادت کنند. تجربه افکار سیگار کشیدن در این دوره غیر معمول نیست. اینها شامل دو عامل کاملاً مجزا هستند.

۱. دردهای ترک فیزیکی نیکوتین - آن احساس کمی خالی و ناامن، مانند گرسنگی، که سیگاری‌ها آن را به عنوان «نیاز» به سیگار کشیدن می‌شناسند.

۲. محرک روانی رویدادهای خاص مانند مکالمه تلفنی یا استراحت قهوه.

این عدم درک و تمایز بین این دو عامل توسط کسانی که با اراده ترک می‌کنند است که تلاش‌های آنها را برای ترک بسیار بدبختانه و ناموفق می‌کند. اگرچه «دردها» به خودی خود دردناک نیستند، اما مهم است که اگر با نگرش ذهنی اشتباه به این کار نزدیک شویم، تأثیر بالقوه آنها را دست کم نگیریم.

اگر سیگاری‌هایی که از اراده برای ترک استفاده می‌کنند بتوانند چند روز پرهیز کنند، جزء فیزیکی «درد» از بین می‌رود. این محرک‌های روانی هستند که مشکل ایجاد می‌کنند. آن سیگاری به تسکین نیاز خود به سیگار کشیدن در زمان‌های خاصی از روز و هنگام انجام کارهای خاص عادت کرده است. با گذشت زمان، این تداعی‌ها می‌توانند کاملاً قوی شوند. بنابراین سیگاری این دیدگاه را ایجاد می‌کند که نمی‌تواند بدون سیگار قهوه بنوشد، آبجو بنوشد، استراحت کند یا از یک وعده غذایی لذت ببرد. پرداختن به این نکته مهم است و بهترین کار این است که با استفاده از یک مثال این کار را انجام دهیم.

فرض کنید که شما یک ماشین کاملاً نو می‌خرید و طبق قانون مورفی، به جای اینکه اهرم راهنما در سمت چپ باشد، مانند ماشین قدیمی شما، در سمت راست است. شما می‌دانید که در سمت راست است، اما برای چند هفته، تا زمانی که به آن عادت کنید، هر زمان که می‌خواهید علامت دهید، گاهی اوقات برف پاک‌کن‌ها را روشن می‌کنید.

ترک سیگار نیز مشابه است. در روزهای اولیه ترک، رویدادهای خاصی ممکن است این فکر را ایجاد کنند که «من یک نخ سیگار می‌خواهم». این به این دلیل است که در تمام سال‌هایی که سیگاری بودید، این رویداد خاص را با سیگار کشیدن مرتبط می‌دانستید. در چنین موقعیت‌هایی، «من یک نخ سیگار می‌خواهم» به یک رفلکس شرطی تبدیل می‌شود. شرطی‌سازی پاسخ خود را در این موقعیت‌ها ضروری است، در غیر این صورت شما پاسخ شرطی شده «من یک نخ سیگار می‌خواهم» را به عنوان یک واقعیت تفسیر می‌کنید و سپس احساس محرومیت می‌کنید زیرا نمی‌توانید یک نخ سیگار داشته باشید. این آغاز شیب لغزنده مجبور شدن به استفاده از اراده است.

یکی از این محرک‌های رایج، یک وعده غذایی است، به ویژه یک وعده غذایی در یک رستوران با دوستان. سیگاری سابق که مجبور به استفاده از اراده است، از قبل احساس افسردگی و محرومیت می‌کند. وقتی دوستانش بعد از غذا سیگار روشن می‌کنند، این احساس دو برابر می‌شود. از آنجایی که شستشوی مغزی هنوز در ذهن او وجود دارد، او معتقد است که دوستانش از سیگار لذت می‌برند، نه اینکه صرفاً وضعیت ناراضی‌تی نیاز به سیگار کشیدن را از بین می‌برند. این احساس محرومیت را بیشتر می‌کند و سیگاری سابق باید از اراده زیادی برای گذراندن این موقعیت استفاده کند. غم‌انگیزترین چیز در اینجا این است که حتی اگر او سیگار نمی‌کشد، سیگار همچنان بر زندگی سیگاری سابق تسلط دارد.

حتی با روش من، پاسخ صحیح به این «محرک‌ها» چالش برانگیزترین بخش است و می‌تواند تفاوت بین یافتن ترک به عنوان یک تجربه «خوب» و یک تجربه فوق‌العاده و تغییر دهنده زندگی را ایجاد کند.

مقابله با این شرطی‌سازی از همان ابتدا ضروری است و برای انجام موفقیت‌آمیز آن باید ترس و سردرگمی ناشی از شستشوی مغزی را با حقایق سخت جایگزین کنید. این موضوع را در ذهن خود روشن کنید: شما نیازی به سیگار کشیدن ندارید و نیازی نیست که با در نظر گرفتن سیگار به عنوان نوعی تکیه‌گاه یا دوست، خود را شکنجه کنید، در حالی که می‌دانید که هیچ یک از اینها نیست.

نیازی به بدبخت بودن نیست. سیگارها وعده‌های غذایی یا موقعیت‌های اجتماعی را نمی‌سازند. آنها آنها را خراب می‌کنند. سیگاری‌ها بعد از غذا سیگار نمی‌کشند زیرا از آن لذت می‌برند، بلکه به این دلیل که معتاد به مواد مخدر هستند که بعد از یک دوره پرهیز به «دوز» خود نیاز دارند.

مفهوم مسخره سیگار کشیدن را به عنوان یک لذت به خاطر خود سیگار کشیدن کنار بگذارید. اگر فقط به خاطر سیگار کشیدن سیگار می کشیدیم، می توانستیم سیگارهای گیاهی بکشیم (نه، نه آن نوع گیاه!). دلیل اینکه سیگارهای گیاهی در اینجا یا هر جای دیگری مورد استقبال قرار نگرفته اند این است که هیچ فایده‌ای برای سیگار کشیدن آنها وجود ندارد زیرا نیکوتین ندارند. ما می توانیم این نکته را با مقایسه آن با هروئین روشن کنیم. آیا فکر می کنید یک معتاد به هروئین به این دلیل که از استفاده از سرنگ لذت می برد یا برای به دست آوردن دارو، تزریق می کند؟ در مورد اعتیاد دیگران اینقدر واضح است، اینطور نیست؟ سیگاری‌ها برای به دست آوردن نیکوتین سیگار می کشند، نه به این دلیل که از عمل سیگار کشیدن لذت می برند. به عنوان یک نمایش واضح از این موضوع، به داستان **Next** نگاه کنید.

Next در سال ۱۹۸۹ توسط بزرگ‌ترین شرکت دخانیات جهان، فیلیپ موریس، راه‌اندازی شد. این سیگار به عنوان یک سیگار بدون نیکوتین تبلیغ می شد و نیکوتین با استفاده از دی اکسید کربن با فشار بالا در فرآیندی مشابه روشی که شرکت‌های قهوه هنگام تهیه قهوه بدون کافئین استفاده می کردند، حذف می شد (آنها در داخل فیلیپ موریس به عنوان سیگارهای «بدون نیکوتین» شناخته می شدند). با این حال، سیگاری‌ها از آنها متنفر بودند. پس از آزمایش آنها، سیگاری‌ها شروع به درک این موضوع کردند که هیچ فایده‌ای برای سیگار کشیدن به غیر از به دست آوردن نیکوتین وجود ندارد و هیچ لذتی در عمل فیزیکی سیگار کشیدن به خاطر خود سیگار کشیدن وجود ندارد.

این محصول شکست خورد و از بازار خارج شد.

وقتی بتوانید ببینید که هیچ جنبه‌ای از سیگار کشیدن وجود ندارد که حتی به طور جزئی به لذت نزدیک باشد، دیگر نیازی به گذاشتن سیگار در دهان خود نخواهید داشت، همانطور که نیازی به گذاشتن آن در گوش خود ندارید.

چه درد ناشی از ترک فیزیکی باشد و چه مکانیسم محرک روانی، آن را بپذیرید. هیچ درد فیزیکی وجود ندارد و با رویکرد ذهنی مناسب، می توانید آن را مانند یک تکه کرک روی آستین خود کنار بزنید.

به جای اینکه از دردها بترسید و مضطرب شوید، آنها را در آغوش بگیرید. به خودتان بگویید: «من می دانم که این چیست - این «هیولای کوچک» در حال مرگ است. این چیزی است که سیگاری‌ها در تمام زندگی خود از

آن رنج می‌برند و چیزی است که آنها را به سیگار کشیدن وادار می‌کند. غیرسیگاری‌ها این دردها را ندارند. آیا این عالی نیست که من از این اعتیاد وحشتناک رها می‌شوم و مشتاقانه منتظر زندگی پر از آزادی هستم؟»

روی درد تمرکز نکنید، بلکه روی چیزی که نشان می‌دهد تمرکز کنید - مرگ نه یک دوست، بلکه یک دشمن وحشتناک. دشمنی که سال‌ها شما را به بردگی کشیده و سلامتی، پول، عزت نفس، شجاعت و اعتماد به نفس شما را دزدیده است و تمام مدت سعی در کشتن شما داشته است.

به چند روز و چند هفته آینده به عنوان یک بازی پوکر فکر کنید که در آن شما یک رویال فلاش دارید و حریف شما حتی یک جفت دو هم ندارد. شما کارت‌های بهتری دارید و او را شکست خواهید داد، بنابراین او سعی می‌کند تقلب کند و شما را فریب دهد. هر چیزی که او به سمت شما پرتاب می‌کند مهم نیست زیرا حقایق را تغییر نمی‌دهد. شما دست برنده را دارید. شما قرار است برنده شوید و در نهایت می‌توانید جایزه‌ای را که شایسته آن هستید - زندگی پر از سلامتی، شادی و آزادی - مطالبه کنید.

شما او را دقیقاً همان جایی که می‌خواهید دارید. شما از حقایق برای دیدن از طریق سردرگمی و ترسی که او ایجاد کرده است تا شما را در دام نگه دارد، استفاده کرده‌اید. با گذشت هر دقیقه، او ضعیف‌تر می‌شود. تمام شد. شما برنده شده‌اید. شما آزاد هستید.

هر کاری می‌کنید، سعی نکنید به سیگار کشیدن فکر نکنید. این تاکتیکی است که توسط افرادی که با استفاده از اراده ترک می‌کنند، استفاده می‌شود. آنها سعی می‌کنند به سیگار کشیدن فکر نکنند، اما البته این باعث می‌شود که آنها حتی بیشتر به آن فکر کنند. به زودی آنها وسواس پیدا می‌کنند و نمی‌توانند سیگار را از ذهن خود بیرون کنند. شما به سیگار کشیدن فکر خواهید کرد - اما چیزی که به آن فکر می‌کنید مهم است. هر زمان که به سیگار کشیدن فکر می‌کنید، به این فکر کنید که رهایی چقدر فوق‌العاده است. از هر فکر و هر لحظه لذت ببرید. به خودتان یادآوری کنید که آزاد بودن دوباره چقدر فوق‌العاده است و شادی محض اینکه دیگر زندانی، برده و معتاد نیستید را جشن بگیرید.

همانطور که گفته‌ام، با این رویکرد ذهنی، دردهایی که یک فرد با اراده را شکنجه می‌دهد، برای شما به لحظاتی از لذت و موفقیت خالص تبدیل می‌شود. شما از اینکه سیگار کشیدن چقدر سریع به یک موضوع کاملاً بی‌اهمیت در زندگی شما تبدیل می‌شود، شگفت زده خواهید شد.

افرادی که با اراده ترک می‌کنند، اغلب به دلیل اینکه هنوز از این توهم که از سیگار کشیدن لذت می‌برند رنج می‌برند، به تصمیم خود برای ترک شک می‌کنند و این باعث ایجاد حس محرومیتی می‌شود که قبلاً به تفصیل در مورد آن صحبت کرده‌ایم. شما از طرف دیگر هر گونه شکی را از بین برده‌اید و در نتیجه می‌توانید روی لذت بردن از فرآیند رهایی و باقی ماندن به عنوان یک غیرسیگاری خوشحال تمرکز کنید.

اگر یکی از دوستان سیگاری شما به شما یک نخ سیگار تعارف کرد، می‌توانید با افتخار بگویید: «نه، متشکرم» با این اطمینان که او نه تنها به این واقعیت که شما یک غیرسیگاری هستید، بلکه به این موضوع که شما یک غیرسیگاری آشکارا خوشحال هستید، حسادت خواهد کرد. این به او آسیب می‌زند که فکر کند یک سیگاری دیگر از زندان فرار کرده است، اما در عین حال به او این امید را می‌دهد که شاید او هم بتواند آزاد شود. به یاد داشته باشید که شما زندگی پر از ترس، بدبختی و بردگی را با زندگی پر از سلامتی، شادی و آزادی معاوضه کرده‌اید.

ده‌ها یا حتی صدها هزار دلاری را که یک نخ سیگار برای شما هزینه دارد به خاطر بسپارید و از خودتان بپرسید که آیا این پول را فقط برای اینکه برده چیزی باشید که از آن متنفر هستید و به احتمال زیاد شما را به وحشتناک‌ترین شکل ممکن می‌کشد، می‌پردازید.

برخی از سیگاری‌ها می‌ترسند که مجبور شوند تا آخر عمر این پاسخ‌های شرطی شده را که سیگاری‌ها در موقعیت‌های خاص دارند، معکوس کنند. به عبارت دیگر، آنها خود را در حال استفاده از ترفندهای روانی می‌بینند تا خود را فریب دهند تا باور کنند که نیازی به سیگار کشیدن ندارند. اینطور نیست. من از شما نمی‌خواهم که از خوش‌بینی بی‌فکر برای غرق کردن تفکر منطقی استفاده کنید. من از شما می‌خواهم که از تفکر منطقی برای غرق کردن ترس و سردرگمی استفاده کنید. ضرب‌المثلی وجود دارد که می‌گوید فرد خوش‌بین بطری را نیمه پر می‌بیند و فرد بدبین آن را نیمه خالی می‌بیند. در مورد سیگار کشیدن، بطری خالی است و سیگاری آن را پر می‌بیند. این سیگاری است که شستشوی مغزی داده شده است، نه بقیه جامعه! وقتی شروع به گفتن به خودتان می‌کنید که نیازی به سیگار کشیدن ندارید و به خودتان اجازه می‌دهید که از سیگار نکشیدن خوشحال باشید، شگفت‌انگیز است که چقدر سریع این جایگزین پاسخ شرطی شده سیگاری می‌شود که شستشوی مغزی داده شده است. دلیل اینکه این موضوع به راحتی «اتفاق می‌افتد» این است که حقیقت

دارد. شما نیازی به سیگار کشیدن ندارید. این آخرین کاری است که باید انجام دهید. مطمئن شوید که این آخرین کاری نیست که انجام می‌دهید.

به جای اینکه از دردها بترسید و مضطرب شوید، آنها را در آغوش بگیرید. به خودتان بگویید: «من می‌دانم که این چیست - این «هیولای کوچک» در حال مرگ است. این چیزی است که سیگاری‌ها در تمام زندگی خود از آن رنج می‌برند و چیزی است که آنها را به سیگار کشیدن وادار می‌کند. غیرسیگاری‌ها این دردها را ندارند. آیا این عالی نیست که من از این اعتیاد وحشتناک رها می‌شوم و مشتاقانه منتظر زندگی پر از آزادی هستم؟»

روی درد تمرکز نکنید، بلکه روی چیزی که نشان می‌دهد تمرکز کنید - مرگ نه یک دوست، بلکه یک دشمن وحشتناک. دشمنی که سال‌ها شما را به بردگی کشیده و سلامتی، پول، عزت نفس، شجاعت و اعتماد به نفس شما را دزدیده است و تمام مدت سعی در کشتن شما داشته است.

به چند روز و چند هفته آینده به عنوان یک بازی پوکر فکر کنید که در آن شما یک رویال فلاش دارید و حریف شما حتی یک جفت دو هم ندارد. شما کارت‌های بهتری دارید و او را شکست خواهید داد، بنابراین او سعی می‌کند تقلب کند و شما را فریب دهد. هر چیزی که او به سمت شما پرتاب می‌کند مهم نیست زیرا حقایق را تغییر نمی‌دهد. شما دست برنده را دارید. شما قرار است برنده شوید و در نهایت می‌توانید جایزه‌ای را که شایسته آن هستید - زندگی پر از سلامتی، شادی و آزادی - مطالبه کنید.

شما او را دقیقاً همان جایی که می‌خواهید دارید. شما از حقایق برای دیدن از طریق سردرگمی و ترسی که او ایجاد کرده است تا شما را در دام نگه دارد، استفاده کرده‌اید. با گذشت هر دقیقه، او ضعیف‌تر می‌شود. تمام شد. شما برنده شده‌اید. شما آزاد هستید.

هر کاری می‌کنید، سعی نکنید به سیگار کشیدن فکر نکنید. این تاکتیکی است که توسط افرادی که با استفاده از اراده ترک می‌کنند، استفاده می‌شود. آنها سعی می‌کنند به سیگار کشیدن فکر نکنند، اما البته این باعث می‌شود که آنها حتی بیشتر به آن فکر کنند. به زودی آنها وسواس پیدا می‌کنند و نمی‌توانند سیگار را از ذهن خود بیرون کنند. شما به سیگار کشیدن فکر خواهید کرد - اما چیزی که به آن فکر می‌کنید مهم است. هر زمان که به سیگار کشیدن فکر می‌کنید، به این فکر کنید که رهایی چقدر فوق‌العاده است. از هر فکر و هر لحظه لذت ببرید. به خودتان یادآوری کنید که آزاد بودن دوباره چقدر فوق‌العاده است و شادی محض اینکه دیگر زندانی، برده و معتاد نیستید را جشن بگیرید.

همانطور که گفته‌ام، با این رویکرد ذهنی، دردهایی که یک فرد با اراده را شکنجه می‌دهد، برای شما به لحظاتی از لذت و موفقیت خالص تبدیل می‌شود. شما از اینکه سیگار کشیدن چقدر سریع به یک موضوع کاملاً بی‌اهمیت در زندگی شما تبدیل می‌شود، شگفت زده خواهید شد.

افرادی که با اراده ترک می‌کنند، اغلب به دلیل اینکه هنوز از این توهم که از سیگار کشیدن لذت می‌بردند رنج می‌برند، به تصمیم خود برای ترک شک می‌کنند و این باعث ایجاد حس محرومیتی می‌شود که قبلاً به تفصیل در مورد آن صحبت کرده‌ایم. شما از طرف دیگر هر گونه شکی را از بین برده‌اید و در نتیجه می‌توانید روی لذت بردن از فرآیند رهایی و باقی ماندن به عنوان یک غیرسیگاری خوشحال تمرکز کنید.

اگر یکی از دوستان سیگاری شما به شما یک نخ سیگار تعارف کرد، می‌توانید با افتخار بگویید: «نه، متشکرم» با این اطمینان که او نه تنها به این واقعیت که شما یک غیرسیگاری هستید، بلکه به این موضوع که شما یک غیرسیگاری آشکارا خوشحال هستید، حسادت خواهد کرد. این به او آسیب می‌زند که فکر کند یک سیگاری دیگر از زندان فرار کرده است، اما در عین حال به او این امید را می‌دهد که شاید او هم بتواند آزاد شود.

به یاد داشته باشید که شما زندگی پر از ترس، بدبختی و بردگی را با زندگی پر از سلامتی، شادی و آزادی معاوضه کرده‌اید.

ده‌ها یا حتی صدها هزار دلاری را که یک نخ سیگار برای شما هزینه دارد به خاطر بسپارید و از خودتان بپرسید که آیا این پول را فقط برای اینکه برده چیزی باشید که از آن متنفر هستید و به احتمال زیاد شما را به وحشتناک‌ترین شکل ممکن می‌کشد، می‌پردازید.

برخی از سیگاری‌ها می‌ترسند که مجبور شوند تا آخر عمر این پاسخ‌های شرطی شده را که سیگاری‌ها در موقعیت‌های خاص دارند، معکوس کنند. به عبارت دیگر، آنها خود را در حال استفاده از ترفندهای روانی می‌بینند تا خود را فریب دهند تا باور کنند که نیازی به سیگار کشیدن ندارند. اینطور نیست. من از شما نمی‌خواهم که از خوش‌بینی بی‌فکر برای غرق کردن تفکر منطقی استفاده کنید. من از شما می‌خواهم که از تفکر منطقی برای غرق کردن ترس و سردرگمی استفاده کنید. ضرب المثلی وجود دارد که می‌گوید فرد خوش‌بین بطری را نیمه پر می‌بیند و فرد بدبین آن را نیمه خالی می‌بیند. در مورد سیگار کشیدن، بطری خالی است و سیگاری آن را پر می‌بیند. این سیگاری است که شستشوی مغزی داده شده است، نه بقیه جامعه! وقتی شروع به گفتن به خودتان می‌کنید که نیازی به سیگار کشیدن ندارید و به خودتان اجازه می‌دهید که از سیگار

نکشیدن خوشحال باشید، شگفت‌انگیز است که چقدر سریع این جایگزین پاسخ شرطی شده سیگاری می‌شود که شستشوی مغزی داده شده است. دلیل اینکه این موضوع به راحتی «اتفاق می‌افتد» این است که حقیقت دارد. شما نیازی به سیگار کشیدن ندارید. این آخرین کاری است که باید انجام دهید. مطمئن شوید که این آخرین کاری نیست که انجام می‌دهید.

Mokateb.com

فصل سی و چهارم

فقط یک پک

این باعث خراب شدن بسیاری از سیگاری‌هایی می‌شود که سعی می‌کنند با استفاده از اراده سیگار را ترک کنند. آنها سه یا چهار روز بدون سیگار می‌مانند و سپس «فقط برای رفع نیاز» چند پک می‌زنند. آنها متوجه تأثیر مخربی که این کار بر چارچوب ذهنی آنها دارد، نمی‌شوند.

برای اکثر قریب به اتفاق سیگاری‌هایی که دوباره به سیگار برمی‌گردند، اولین پک منجر کننده است و این به آنها یک انگیزه آگاهانه می‌دهد. آنها فکر می‌کنند: «خوب، لذت بخش نبود. من در حال از دست دادن میل به سیگار کشیدن هستم.» نکته این است که سیگارها هرگز لذت بخش نبوده‌اند. لذت دلیل سیگار کشیدن شما نبود. اگر بود، هیچ کس هرگز بیش از یک نخ سیگار نمی‌کشید.

تنها دلیلی که شما سیگار می‌کشیدید این بود که دوباره آن «هیولای کوچک» را تغذیه کنید. شما معتاد به مواد مخدر بودید. فقط فکر کنید: شما او را سه یا چهار روز گرسنه نگه داشته بودید و او عملاً مرده بود. سپس شما به او یک طناب نجات انداختید. آن یک نخ سیگار یا پک چقدر برای او گرانبها بوده است!

حالا او دوباره زنده است و هوس نیکوتین می‌کند. شما ممکن است آگاهانه از آن آگاه نباشید، اما دوزی که بدن شما دریافت کرده است به ذهن ناخودآگاه شما منتقل می‌شود و تمام آماده‌سازی صحیح شما تضعیف می‌شود. صدایی در ذهن شما می‌گوید: «علیرغم تمام منطق‌ها، آنها گرانبها هستند. من یکی دیگر می‌خواهم.»

آن یک پک دو اثر مخرب دارد.

۱. این «هیولای کوچک» را در بدن شما زنده نگه می‌دارد و هوس نیکوتین می‌کند.
 ۲. این هیولای بزرگ - شستشوی مغزی - را در ذهن شما زنده نگه می‌دارد و یک نخ سیگار می‌خواهد. اگر یک پک بزینید، چه چیزی مانع از این می‌شود که یک پک دیگر بزینید؟ یا صد تا یا یک میلیون تا؟
- این بازی خطرناک را انجام ندهید. فقط یک بازنده وجود دارد - شما. من کاملاً به شما تضمین می‌دهم که قبل از اینکه متوجه شوید، دوباره به طور منظم سیگار می‌کشید. فقط یک نخ سیگار دقیقاً همان چیزی است که هر

سیگاری روی کره زمین با آن شروع کرده است و همچنین همان چیزی است که هر سیگاری سابق روی کره زمین با آن دوباره به سیگار برگشته است.

در مورد چیزی به این مهمی با خودتان بازی نکنید. اگر یک پک بزنید، تا آخر عمر سیگار خواهید کشید.

Mokateb.com

فصل سی و پنجم

آیا برای من سخت‌تر خواهد بود؟

ترکیب عواملی که تعیین می‌کند هر سیگاری چقدر ترک سیگار را آسان می‌بیند، بی‌نهایت است. در ابتدا، هر یک از ما شخصیت، شرایط شخصی، انگیزه، زمان‌بندی و غیره خود را دارد.

در تجربه من، افرادی که در حرفه‌های خاصی هستند، ترک سیگار را سخت‌تر از دیگران می‌بینند، زیرا برای آنها رها کردن شستشوی مغزی سخت است.

یک مثال می‌تواند کاری باشد که ترکیبی از فعالیت‌های شدید و استرس‌زا با دوره‌های طولانی عدم فعالیت باشد. به عنوان مثال، فروشندگان خودرو زمان «استراحت» زیادی دارند که در آن حوصله‌شان سر می‌رود و آنها تمایل دارند برای ایجاد حواس‌پرتی سیگار بکشند. این دوره‌های طولانی عدم فعالیت نسبی اغلب با دوره‌های فعالیت شدید و فشار همراه است یا بین آنها قرار می‌گیرد، که در آن آنها برای «آرامش» واهی که به آنها می‌دهد سیگار می‌کشند.

زنان خانه‌دار گاهی اوقات در موقعیت مشابهی قرار دارند. در تجربه من، هیچ‌کس سخت‌تر از یک زن خانه‌دار کار نمی‌کند، اما اگرچه بسیاری از کارها می‌تواند استرس‌زا باشد، اما می‌تواند خسته کننده هم باشد. دوره‌های طولانی کارهای خانه یکنواخت با یک نخ سیگار «پاداش» داده می‌شود و روز زن خانه‌دار را می‌توان با فرصت‌های محدود و در نتیجه گرانبها برای سیگار کشیدن ترسیم کرد.

چالش برای این نوع سیگاری‌ها این است که شستشوی مغزی سیگار را به عنوان یک تسکین دهنده استرس / محرک / آرام‌بخش / پاداش / تسلی دهنده / دوست همه‌کاره ببینند و آن را به عنوان چیزی که واقعاً هست ببینند: یک دستگاه رساننده دارو، بسیار شبیه سرنگ هیپودرمیک معتادان به هروئین. این کار با طرز فکر درست آسان است. باور کنید یا نه، هوس کردن سیگار هنگام بروز این محرک‌ها اجباری نیست.

در عوض، چرا از این فرصت برای جشن گرفتن آزادی خود استفاده نمی‌کنید و به خودتان تبریک نمی‌گویید که از شر این هیولای شیطانی خلاص شده‌اید؟

به یاد داشته باشید، هر سیگاری، صرف نظر از سن، جنس، هوش یا حرفه، می‌تواند ترک سیگار را آسان و لذت بخش ببیند، به شرطی که تمام دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

Mokateb.com

فصل سی و ششم

دلایل اصلی شکست

بر اساس بازخوردهای زیادی که ما در بیست و پنج سال گذشته دریافت کرده‌ایم، دو دلیل اصلی برای شکست با روش ترک آسان وجود دارد.

اولین مورد، تأثیر سیگاری‌های دیگر است. در یک لحظه ضعف یا در طول یک موقعیت اجتماعی (به احتمال زیاد با حضور الکل) کسی سیگار را روشن می‌کند. من قبلاً به تفصیل به این موضوع پرداخته‌ام. از آن لحظه برای یادآوری این موضوع به خودتان استفاده کنید که چیزی به نام فقط یک نخ سیگار وجود ندارد و سیگاری باید تمام روز، هر روز، برای بقیه عمر خود به سیگار کشیدن ادامه دهد و هرگز اجازه توقف نداشته باشد. به یاد داشته باشید که سیگاری به شما حسادت می‌کند و برای او متاسف باشید. باور کنید، او به ترحم شما نیاز دارد. من زندگی یک سیگاری را برای بدترین دشمن خود هم آرزو نمی‌کنم.

دلیل اصلی دیگر شکست، داشتن یک روز بد است. شما باید قبل از شروع، این موضوع را در ذهن خود روشن کنید که همه، چه سیگار بکشند و چه نکشند، روزهای خوب و بد دارند.

مشکل کسی که با اراده ترک می‌کند این است که او تمایل دارد یک روز بد را به دلیل عدم وجود سیگار سرزنش کند. او با احساس محرومیت غصه می‌خورد و یک روز بد را بدتر می‌کند. از طرف دیگر، کسی که با روش ترک آسان سیگار را ترک می‌کند، از این واقعیت که حتی اگر امروز خوب نباشد، او استرس و بدبختی اضافی سیگاری بودن را علاوه بر آن ندارد، خوشحال می‌شود.

وقتی سیگاری هستید، باید ذهن خود را در برابر بسیاری از جنبه‌های منفی سیگار کشیدن مسدود کنید. سیگاری‌ها هرگز سرفه سیگاری ندارند، فقط سرماخوردگی دائمی دارند. آنها هرگز مجبور نیستند در اعماق زمستان غرب میانه در بیرون یخ بزنند. آنها فقط «برای کمی هوای تازه می‌روند». به عنوان یک سیگاری، اگر ماشین شما در وسط ناکجاآباد خراب شود، یک نخ سیگار روشن می‌کنید. اما آیا این واقعاً به حل مشکل کمک می‌کند؟ در چنین شرایطی، کسی که با اراده ترک می‌کند، برای یک نخ سیگار غصه می‌خورد، گویی که سیگار

مشکل را حل می‌کند، اما چرا؟ سیگار کشیدن دقیقاً هیچ کاری برای تعمیر ماشین شما یا بهبود وضعیت شما انجام نمی‌دهد، پس چرا ما این ویژگی‌های جادویی را به آن نسبت می‌دهیم؟

این غصه خوردن یک وضعیت غیرممکن ایجاد می‌کند. شما بدبخت هستید زیرا نمی‌توانید سیگار بکشید و اگر سیگار بکشید، حتی بدبخت‌تر خواهید شد. شما می‌دانید که تصمیم درستی گرفته‌اید و این تصمیم را بر اساس حقایق غیرقابل انکار گرفته‌اید. هر سیگاری روی کره زمین ترجیح می‌دهد غیرسیگاری باشد و هر غیرسیگاری خوشحال است که مجبور نیست سیگار بکشد. هرگز با شک کردن به این تصمیم، خودتان را مجازات نکنید. این یکی از بهترین، اگر نه بهترین تصمیمی است که تا به حال گرفته‌اید.

شما می‌توانید خوشحال باشید، نه به این دلیل که آلن کار به شما می‌گوید که باشید، بلکه به این دلیل که چیزهای زیادی برای خوشحال بودن وجود دارد. این یک واقعیت است.

مانند هر زمینه دیگری در زندگی ما، یک رویکرد ذهنی مثبت ضروری است - همیشه.

فصل سی و هفتم

جایگزین‌ها

جایگزین‌ها شامل آدامس، آب نبات، قرص، چسب و شکلات می‌شود. از هیچ یک از آنها استفاده نکنید. آنها ترک سیگار را سخت‌تر می‌کنند، نه آسان‌تر، زیرا این افسانه را تداوم می‌بخشند که شما چیزی را رها کرده‌اید و باید آن را با چیز دیگری جایگزین کنید. اینکه ترک سیگار حفره‌ای در زندگی شما ایجاد کرده است که باید پر شود. سیگار کشیدن حفره در زندگی شما بود. وقتی از شر سیگار خلاص می‌شوید، حفره را پر می‌کنید و دوباره کامل می‌شوید.

این نکات را به خاطر بسپارید:

۱. سیگار کشیدن یک بیماری است. شما هنگام ترک به یک بیماری جایگزین نیاز ندارید.
۲. شما به نیکوتین نیاز ندارید. این سم است. شما به جایگزینی برای سم نیاز ندارید.
۳. به یاد داشته باشید: سیگارها خلا را ایجاد می‌کنند. آنها آن را پر نمی‌کنند. غیرسیگاری‌ها «خلا» ندارند. هر چه سریع‌تر بپذیرید که نیازی به سیگار کشیدن یا انجام کار دیگری به جای آن ندارید، زودتر واقعاً آزاد خواهید شد. به ویژه از هر محصولی که حاوی نیکوتین است، چه آدامس، چسب، اسپری بینی، استنشاق‌کننده یا جدیدترین و عجیب‌ترین ترفند، سیگارهای الکترونیکی، اجتناب کنید. درست است که بخش کوچکی از سیگاری‌هایی که سعی می‌کنند با استفاده از جایگزین‌های نیکوتین سیگار را ترک کنند، موفق می‌شوند و موفقیت خود را به این موضوع نسبت می‌دهند. با این حال، من معتقدم که آنها علیرغم استفاده از آنها و نه به خاطر آنها، سیگار را ترک می‌کنند. جای تاسف است که بسیاری از پزشکان هنوز هم درمان جایگزینی نیکوتین (NRT) را توصیه می‌کنند.

البته رابطه عاشقانه جامعه پزشکی با درمان جایگزینی نیکوتین (NRT) چندان تعجب آور نیست. ما تمایل داریم فکر کنیم که این روزها برای همه چیز یک قرص وجود دارد. در واقع، نظریه پشت NRT معقول و منطقی به نظر می‌رسد. این بر اساس این باور است که وقتی سیگار را ترک می‌کنید، باید دو دشمن قدرتمند را شکست دهید:

۱. محرک‌های روانی یا روانی-اجتماعی که جنبه «عادت» سیگار کشیدن را تشکیل می‌دهند

۲. ترک فیزیکی وحشتناک نیکوتین

اگر باید با دو دشمن مبارزه کنید، عقل سلیم به شما می‌گوید که احتمالاً بهتر است این کار را یک به یک انجام دهید. بنابراین نظریه پشت NRT این است که در حالی که با جنبه روانی اعتیاد مبارزه می‌کنید، به مصرف نیکوتین ادامه دهید. وقتی به این هدف رسیدیم، می‌توانیم خودمان را از جنبه فیزیکی اعتیاد جدا کنیم. به این ترتیب، شما به طور جداگانه به هر مشکل می‌پردازید.

مشکل این است که این موضوع بر اساس یک فرض نادرست است. سیگار کشیدن یک عادت نیست: این اعتیاد به مواد مخدر است و ترک فیزیکی واقعی نیکوتین به قدری خفیف است که تقریباً غیرقابل درک است.

علاوه بر این، NRT به این معنی است که سیگاری‌ها فقط زمانی که سعی می‌کنند سیگار را ترک کنند، ترک را تجربه می‌کنند. در واقع، سیگاری‌ها در تمام زندگی سیگاری خود ترک را تجربه می‌کنند و این تمایل به تسکین این احساسات ترک است که «نیاز» درک شده به سیگار کشیدن را ایجاد می‌کند. به محض اینکه سیگاری یک نخ سیگار را خاموش می‌کند، نیکوتین شروع به ترک بدن می‌کند. حتی در سیگاری‌هایی که نیکوتین را نسبتاً آهسته متابولیزه می‌کنند، در عرض چند ساعت سطح نیکوتین آنها به کمتر از نصف کاهش می‌یابد. در طول آن چند ساعت اول، سیگاری ترک را در بدترین حالت خود تجربه می‌کند، که جالب است زیرا هر سیگاری روی کره زمین می‌تواند (و می‌کند) به طور منظم ساعت‌ها بدون سیگار بماند و این کمترین ناراحتی برای آنها ایجاد نمی‌کند.

پس از هشت ساعت، کمی کمتر از ۳٪ از نیکوتین آن سیگار باقی می‌ماند (همراه با مقادیر جزئی باقی مانده از سیگارهای قبلی). حتی سیگاری‌های قهار نیز می‌توانند هشت ساعت در شب بدون بیدار شدن برای سیگار کشیدن بخوابند. تا صبح، از نظر صرفاً فیزیکی، ما تقریباً بدون نیکوتین هستیم. تنها پس از سه روز، ما بدون نیکوتین هستیم. این سوال را ایجاد می‌کند که چرا باید برای مدت طولانی از NRT استفاده کنیم (به عنوان مثال، چسب یک برنامه ده هفته‌ای است). تنها کاری که این کار انجام می‌دهد این است که عمر «هیولای کوچک» را طولانی‌تر می‌کند و چون مغز شما دریافت نیکوتین را با سیگار مرتبط می‌داند، هیولای بزرگ را زنده نگه می‌دارد و می‌خواهد سیگار بکشد.

برای اینکه اعتیاد به نیکوتین را ترک کنید، باید مصرف نیکوتین را متوقف کنید. تمام افرادی که ما در سمینارهای خود می‌بینیم که به آدامس نیکوتین معتاد هستند، این حقیقت ساده و غیرقابل انکار را به من یادآوری می‌کنند. فریب این واقعیت را نخورید که آدامس طعم وحشتناکی دارد - اولین سیگار هم همین‌طور بود، یادتان هست؟

NRT همچنین دو تأثیر منفی مهم دیگر بر روان کسی که ترک می‌کند، دارد.

۱. این سیگاری را متقاعد می‌کند که ترک فیزیکی نیکوتین آنقدر بد است که او برای مدیریت آن به یک چسب یا آدامس نیاز دارد. این، به دلیل قدرت ذهن، به یک پیشگویی خودکاملاً تبدیل می‌شود. سیگاری‌ای که قبلاً می‌توانست بدون هیچ زحمتی چندین ساعت بدون سیگار بماند، ناگهان فقط چند دقیقه پس از ترک، «ترک فیزیکی» وحشتناکی را تجربه می‌کند. چگونه ممکن است این موضوع به نیکوتین ربطی داشته باشد؟

۲. استفاده از محصولات (NRT) در واقع هر جایگزینی (همچنین این تصور را تداوم می‌بخشد که سیگاری «چیزی را رها می‌کند» - که نیکوتین کاری بیش از صرفاً از بین بردن علائم ترک ایجاد شده توسط دوز قبلی انجام می‌دهد. این، همانطور که بارها گفته‌ام، منجر به احساس فداکاری می‌شود و این چیزی است که احساسات محرومیت، بدبختی و آسیب‌پذیری را ایجاد می‌کند. این امر مستلزم استفاده از اراده زیاد است که به نوبه خود منجر به میزان شکست بیش از ۹۰٪ می‌شود (مطالعات واقعی از چسب و آدامس به نظر می‌رسد که میزان موفقیت ۱۲ ماهه حدود ۷٪ را نشان می‌دهد).

همه جایگزین‌ها دقیقاً همان اثر را دارند. من اکنون در مورد این موضوع صحبت می‌کنم که «من نمی‌توانم سیگار بکشم، بنابراین آدامس معمولی یا شیرینی یا نعنای می‌خورم تا به پر کردن خلا کمک کنم». اگرچه احساس خالی بودن تمایل به سیگار با گرسنگی برای غذا قابل تشخیص نیست، اما یکی دیگری را برآورده نمی‌کند. در واقع، اگر چیزی برای این طراحی شده باشد که شما را به سیگار کشیدن وادار کند، پر کردن خودتان با آدامس یا نعنای است.

عرضه Zyban یکی از بزرگ‌ترین و بحث برانگیزترین تغییرات در چشم‌انداز ترک سیگار در سال‌های اخیر است. این دارو به عنوان یک داروی ضد افسردگی (Wellbutrin) مدتی است که وجود دارد، اما در اواخر دهه ۱۹۹۰ به عنوان یک کمک ترک دوباره بسته‌بندی شد.

من سال‌ها قبل از عرضه آن سیگار را ترک کردم، اما به طور گسترده در مورد Zyban مطالعه کرده‌ام و با صدها سیگاری که سعی کرده‌اند با استفاده از آن سیگار را ترک کنند صحبت کرده‌ام. باید اعتراف کنم که از کل مفهوم آن کاملاً گیج شده‌ام. علاوه بر اعتراف به اینکه «...دقیقاً مشخص نیست که Zyban چگونه کار می‌کند...» که من آن را کمی نگران کننده می‌دانم، وبسایت سازنده می‌گوید که «Zyban میل به سیگار کشیدن را کاهش می‌دهد». اما «میل» چیست و چگونه آن را اندازه‌گیری می‌کنید؟ چگونه می‌توانید از نظر علمی دو «میل» مختلف را از دو فرد مختلف اندازه‌گیری کنید؟ «میل» چیزی یکنواخت نیست که بتوانید مانند یک کیسه سیب زمینی آن را اندازه‌گیری کنید. هر کدام متفاوت است و هر فردی متفاوت است. به هر حال، چرا سعی کنیم «میل به سیگار کشیدن را کاهش دهیم» در حالی که از بین بردن کامل آن به همان اندازه آسان است؟

به دو نفر که با Zyban ترک می‌کنند و با هم قهوه می‌نوشند فکر کنید. یکی می‌گوید: «وای! این یک هوس بزرگ بود. این Zyban کار نمی‌کند.» دیگری می‌گوید: «من هم یکی داشتم. اما مال من خوب بود، این Zyban واقعاً کار می‌کند!» آیا ممکن است که این دو نفر احساس یکسانی داشته باشند، اما به دلیل یک میلیون عامل خارجی، آن احساسات را متفاوت تفسیر و پردازش کنند؟ آیا ممکن است که یک نفر آستانه ناراحتی کمتری داشته باشد؟

آیا همه اینها واقعاً نمی‌گویند که میل به سیگار کشیدن ذهنی است و ما می‌توانیم از قدرت ذهن برای کاهش یا حتی از بین بردن میل به سیگار کشیدن استفاده کنیم؟ این ترک آسان است - از بین بردن میل به سیگار کشیدن. چرا ما به یک دارو برای کمک به انجام این کار نیاز داریم؟ چرا فقط از یک ذهن باز و حقایق استفاده نکنیم؟ چرا به جای اینکه فقط به طور موقت آن را سرکوب کنیم، میل خود را در سطح شناختی به طور دائم از بین نبریم؟ اگر ما با میل خود به سیگار کشیدن مقابله نمی‌کنیم و با آن برخورد نمی‌کنیم، بلکه فقط از یک دارو برای سرکوب آن استفاده می‌کنیم، وقتی مصرف دارو را متوقف می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا میل به سیگار کشیدن دوباره برمی‌گردد؟

جالب اینجاست که هر دو تولیدکننده Zyban و NRT از مشاوره نسبتاً فشرده به عنوان یک عنصر حیاتی برنامه‌های مربوطه خود حمایت می‌کنند (در واقع، یافتن میزان موفقیت منتشر شده برای این محصولات بدون عنصر مشاوره دشوار است، که ارزیابی اثربخشی واقعی آنها را دشوار می‌کند).

برای من، چیزی غیرشهودی در مورد درمان اعتیاد به مواد مخدر با داروها (به ویژه دارویی که شما در تلاش برای ترک آن هستید) وجود دارد. Zyban فقط پس از مکالمه‌ای که با پزشکی از ونکوور که در یک سمینار شرکت کرده بود، برای من منطقی شد. او گفت که او Zyban را برای کسانی که با اراده ترک می‌کنند تجویز می‌کند «تا با علائم افسردگی ناشی از ترک با استفاده از اراده کنار بیایند». این برای من کاملاً منطقی است: او آن را به عنوان یک داروی ضد افسردگی تجویز می‌کند که دقیقاً همان چیزی است که هست.

با استفاده از ترک آسان، شما به یک داروی ضد افسردگی نیاز ندارید، زیرا چیزی برای افسردگی وجود ندارد. برعکس، این می‌تواند و باید یکی از لذت‌بخش‌ترین تجربیات زندگی شما باشد.

جدیدترین «داروی شگفت‌انگیز» ترک سیگار، Chantix است. مولکول وارنیکلین موجود در Chantix روی سلول‌های گیرنده در مغز می‌نشیند و نیکوتین را از تأثیرگذاری بر آن سلول‌ها مسدود می‌کند و در تئوری مانع از بین بردن احساس کمی اضطراب و ناآرامی ترک توسط سیگار کشیدن می‌شود. پنج آزمایش اولیه Chantix توسط Pfizer میانگین میزان موفقیت دوازده ماهه ۲۲٪ را نشان داد، اما باید توجه داشت که این میزان در شرایط بسیار مصنوعی مطالعه بالینی به دست آمده است. چه مقدار از آن میزان موفقیت ۲۲٪ به دلیل ۲۶ جلسه مشاوره فردی ارائه شده به شرکت کنندگان در مطالعه بوده است؟ چند نفر از کسانی که در دنیای واقعی با Chantix ترک می‌کنند، چنین تجملاتی را خواهند داشت؟ علاوه بر این، از زمان عرضه آن، Chantix با عوارض جانبی وحشیانه‌ای از جمله افکار خودکشی، افسردگی و اضطراب همراه بوده است. سیگاری‌هایی که ما در سمینارهای خود می‌بینیم، به طور غریزی از مصرف چنین داروهای سنگینی اجتناب می‌کنند و به نظر من به درستی این کار را می‌کنند.

اما نقطه ضعف اصلی جایگزین‌ها این است که آنها مشکل واقعی را که شستشوی مغزی است، طولانی‌تر می‌کنند. وقتی از یک دوره شدید «آنفلانزا» بهبود می‌یابید، آیا به دنبال یک بیماری جایگزین هستید؟ البته که نه. با گفتن «من به جایگزینی برای سیگار کشیدن نیاز دارم» شما در واقع می‌گویید «من با ترک سیگار فداکاری می‌کنم». این دلیل افسردگی و بدبختی است که هم توسط سیگاری‌ها (در تمام زندگی سیگاری خود هر زمان که در موقعیتی هستند که نمی‌توانند سیگار بکشند) و هم افرادی که با استفاده از اراده ترک می‌کنند، تجربه می‌شود. تنها کاری که جایگزین‌ها انجام می‌دهند این است که یک مشکل را با مشکل دیگری جایگزین می‌کنند. هیچ لذتی در فرو کردن آب نبات در گلوئی شما وجود ندارد. شما فقط چاق و بدبخت خواهید شد و در کمترین زمان، خود را دوباره در حال سیگار کشیدن خواهید دید، اما این بار بیست پوند سنگین‌تر.

سیگاری‌های تفننی به سختی می‌توانند این باور را که از پاداش یا تکیه‌گاه کوچک خود محروم می‌شوند، کنار بگذارند: سیگار در طول استراحت قهوه در محل کار یا استراحت سیگار در حین کار در یک شغل کسل‌کننده یا پرفشار. برخی می‌گویند: «اگر سیگار نمی‌کشیدم، حتی استراحت هم نمی‌کردم». این موضوع من را ثابت می‌کند. اغلب، استراحت نه به این دلیل که ما می‌خواهیم یا به آن نیاز داریم، بلکه به این دلیل که می‌توانیم «هیولای کوچک» را تغذیه کنیم، انجام می‌شود. با این حال، آن سیگاری‌ها از سیگار لذت نمی‌برند. فقط از پایان دادن به احساس نیاز به آن لذت می‌برند. با از بین بردن آن احساس، آنها به طور موقت مانند یک غیرسیگاری احساس می‌کنند. این سیگارها معادل پوشیدن کفش‌های تنگ برای لذت بردن از درآوردن آنها هستند.

بنابراین اگر کاملاً احساس می‌کنید که باید پاداش کوچک خود را داشته باشید، یک جفت کفش تنگ بپوشید و تا زمانی که به استراحت نروید، آنها را در نیاورید. سپس می‌توانید از پاداش آرامش و رضایت درآوردن آنها لذت ببرید. شاید با انجام این کار احساس حماقت کنید. حق با شماست. با این حال، این تقریباً همان کاری است که سیگاری‌ها هر روز انجام می‌دهند. به زودی تمام این جنبه «پاداش» را به عنوان چیزی که واقعاً هست خواهید دید - فقط یک موقعیت دیگر که سیگاری‌ها باید به تغذیه «هیولای کوچک» ادامه دهند.

اگر در حرفه‌ای هستید که واقعاً به استراحت نیاز دارید - زنان خانه‌دار، پزشکان، معلمان و غیره - به زودی ده برابر بیشتر از آن استراحت لذت خواهید برد زیرا می‌توانید از آن برای آرامش واقعی استفاده کنید، نه اینکه مجبور باشید مجموعه‌ای از سموم و سایر مواد شیمیایی مضر را مصرف کنید. مهم‌تر از همه، شما می‌توانید انتخاب کنید که استراحت را زمانی که واقعاً می‌خواهید انجام دهید، نه زمانی که اعتیاد شما را مجبور به این کار می‌کند.

به یاد داشته باشید، شما به جایگزین نیاز ندارید. هر دردی، هر چقدر هم که جزئی باشد، نشانه بهبودی است و قبل از اینکه متوجه شوید، به طور کامل بهبود خواهید یافت. بگذارید این دانش پاداش شما باشد. از خلاص شدن بدن خود از این سم و ذهن خود از بردگی و وابستگی لذت ببرید.

من در فصل ۳۰ به موضوع افزایش وزن پرداخته‌ام، اما وزن و جایگزین‌ها آنقدر به هم مرتبط هستند که احساس می‌کنم باید نکاتی را که قبلاً مطرح کرده‌ام، تکرار کنم:

۱. درد نیکوتین می‌تواند مانند یک درد گرسنگی خفیف باشد. بنابراین اگر متوجه شدید که در مواقع عجیب و غریب روز «گرسنه» می‌شوید، به احتمال زیاد درد نیکوتین است. فقط آن را نادیده بگیرید و از یک نشانه دیگر از بهبودی خود لذت ببرید.

۲. نیکوتین متابولیسم را کمی سرعت می‌بخشد، اما تأثیر آن بر وزن شما هنگام ترک سیگار بسیار کم است. نیکوتین همچنین انرژی شما را از بین می‌برد و وقتی سیگار را ترک می‌کنید، افزایش سطح انرژی باعث می‌شود که بسیاری از افراد در واقع با این روش وزن کم کنند زیرا به جای اینکه با خوردن شکلات و احساس محرومیت غصه بخورید، با تمام انرژی و اعتماد به نفس تازه یافته خود دوست دارید بیرون بروید و کارهایی انجام دهید. در تجربه من، داستان‌هایی که ما در مورد افرادی که بیست، سی یا چهل پوند وزن اضافه می‌کنند می‌شنویم، همیشه به دلیل جایگزینی غذا با سیگار است. شما با این روش نیازی به جایگزینی احساس نخواهید کرد، بنابراین نباید هیچ مشکلی ناشی از جایگزینی داشته باشید.

اگر هیچ حقیقتی در مورد سیگار و کنترل وزن وجود داشت، شما هرگز یک سیگاری دارای اضافه وزن را نمی‌دیدید و تعداد زیادی از آنها وجود دارد. من باید بدانم، زیرا سال‌ها یکی از آنها بودم.

در ایالات متحده، حق قانون اساسی برای آزادی بیان یکی از ارزشمندترین حقوق است. اگر سیگار واقعاً استرس را از بین می‌برد، وزن را کنترل می‌کند، به ما در آرامش و تمرکز کمک می‌کند و غیره، شرکت‌های دخانیات آن را روی پاکت اعلام می‌کردند. این واقعیت که هیچ یک از این ادعاها روی پاکت وجود ندارد، گواه این است که آنها درست نیستند. انصافاً، این سیگاری‌ها هستند، نه شرکت‌های دخانیات، که این ادعاها را مطرح می‌کنند. همانطور که یکی از مدیران ارشد دخانیات در سال ۱۹۸۲ گفت: «ما باید شروع به دیدن خودمان به عنوان یک شرکت داروسازی به جای یک شرکت دخانیات کنیم».

اگر در چند هفته آینده چند پوند وزن اضافه کردید، نگران نباشید. پس از سال‌ها مجازات به دلیل سیگار کشیدن، مدتی طول می‌کشد تا بدن ما دوباره به حالت عادی برگردد. همانطور که بارها گفته‌ام، ترک سیگار باعث افزایش وزن شما نمی‌شود، پرخوری این کار را می‌کند. عاقل باشید، جایگزین نکنید، درست غذا بخورید و ورزش کنید و قبل از اینکه متوجه شوید، احساس خواهید کرد - و به نظر خواهید رسید - که یک میلیون دلار هستید.

Mokateb.com

فصل سی و هشتم

آیا باید از وسوسه اجتناب کنم؟

تاکنون، من در تمام توصیه‌هایم قاطع بوده‌ام و از شما می‌خواهم که با این توصیه‌ها به عنوان دستورالعمل به جای پیشنهاد رفتار کنید. دلیل این امر دو چیز است: اولاً، به این دلیل که دلایل معقول و عملی برای توصیه من وجود دارد و ثانیاً، به این دلیل که این دلایل توسط تجربه صدها هزار نفر از کسانی که با موفقیت با ترک آسان سیگار را ترک کرده‌اند، پشتیبانی می‌شود.

در مورد اینکه آیا باید در روزهای اولیه ترک، از افراد یا موقعیت‌هایی که با سیگار کشیدن مرتبط می‌دانید اجتناب کنید یا نه، متاسفم که نمی‌توانم قاطع باشم. هر سیگاری باید خودش تصمیم بگیرد. با این حال، من می‌توانم پیشنهادهایی را که امیدوارم مفید باشد، ارائه دهم.

هر سیگاری می‌ترسد که وقتی سیگار را ترک می‌کند، باید زندگی را نیز متوقف کند. من خوشحالم که به شما می‌گویم که عکس این موضوع صادق است - با حذف سیگار از زندگی خود، می‌توانید واقعاً زندگی را شروع کنید. این ترس در واقع فقط ترس از ناشناخته‌ها است و همین چیزی است که ما را سال به سال به سیگار کشیدن وادار می‌کند. این ترس شامل دو مرحله مجزا است.

۱. چگونه می‌توانم بدون سیگار زنده بمانم؟ این همان ترسی است که سیگاری‌ها وقتی دیر وقت شب بیرون می‌روند و سیگارشان کم می‌شود، به آنها دست می‌دهد. البته این موضوع توسط سیگار ایجاد می‌شود. غیرسیگاری‌ها هرگز این ترس را احساس نمی‌کنند. در واقع، یکی از شیرین‌ترین چیزها در مورد تبدیل شدن به یک غیرسیگاری، رهایی از این ترس مداوم و آزاردهنده است.

این ترس کاملاً روانی و کاملاً غیرمنطقی است. به طور منطقی به آن فکر کنید. چرا باید از مسموم نکردن خودمان تا حد مرگ بترسیم؟ سوال نباید این باشد که «چگونه می‌توانم بدون سیگار زنده بمانم؟» بلکه «چگونه سال‌ها توانستم سیگاری بودن را تحمل کنم؟» شگفت‌انگیز است که بدن ما می‌تواند این مجازات را تحمل کند. زندگی بدون سیگار عادی، طبیعی و سرگرم کننده است - به میلیون‌ها غیرسیگاری و سیگاری سابق نگاه کنید

که بدون بار اعتیاد به مواد مخدر و بردگی سیگار کشیدن، زندگی خود را به خوبی می‌گذرانند. آنها این کار را انجام داده‌اند و شما هم می‌توانید. این فقط سیگاری‌ها هستند که وسواس سیگار دارند و وقتی نمی‌توانند سیگار بکشند، وحشت می‌کنند. غیرسیگاری‌ها اهمیتی نمی‌دهند. و شما هم وقتی تصمیم به رهایی و بازپس‌گیری زندگی خود می‌گیرید، اهمیتی نخواهید داد.

۲. آیا زندگی بدون سیگار دوباره مثل قبل خواهد شد؟ این معمولاً یک ترس طولانی مدت است. اینکه وقتی دوره اولیه را پشت سر گذاشتید و زندگی عادی شد، یک خلا برای شما باقی می‌ماند. من خوشحالم که به شما می‌گویم که زندگی بدون سیگار به طور چشمگیری بهتر از زندگی به عنوان یک سیگاری است و شما تا آخر عمر از مزایای آن بهره‌مند خواهید شد.

درست است که زندگی با عادت کردن شما به آزادی، انرژی، سلامتی بهبود یافته و پول اضافی خود، دوباره به حالت عادی برمی‌گردد، اما در سطحی بسیار بالاتر از چیزی که یک سیگاری باید تحمل کند، به حالت عادی برمی‌گردد. ممکن است به شما کمک کند که در مورد زندگی خود به عنوان یک سیگاری یادداشت‌های دقیقی بنویسید. این یادداشت‌ها را می‌توان در آینده برای مراجعه به آنها استفاده کرد. به یاد آوردن اینکه زندگی به عنوان یک سیگاری چقدر بدبخت بود، به شما کمک می‌کند تا از رهایی و آزاد ماندن خوشحال باشید. گاهی اوقات، برای قدردانی از آزادی خود، باید به یاد داشته باشیم که برده بودن چگونه بود.

همانطور که گفتیم، موقعیت‌هایی وجود دارد که شما با سیگار کشیدن مرتبط می‌دانید و باید برای مقابله با آنها یک استراتژی ایجاد کنید. بیایید به چند سناریو نگاه کنیم.

۱. «من یک پاکت سیگار را در نزدیکی خود نگه می‌دارم، فقط برای احتیاط». میزان شکست در بین افرادی که این کار را انجام می‌دهند چندین برابر بیشتر از کسانی است که این کار را نمی‌کنند، بنابراین توصیه من این است که تمام مواد سیگار کشیدن را از خانه، ماشین، محل کار و غیره خود حذف کنید. دلیل این امر ساده است. با داشتن سیگار روی خود یا نزدیک خود، شما ناخودآگاه سیگار را به عنوان «راه حل» در صورت بروز مشکل قرار می‌دهید. سعی کنید آن را به عنوان چیزی که واقعاً هست ببینید. سیگار مشکل است، نه راه حل. آیا به یک الکلی که سعی می‌کند نوشیدن را ترک کند، توصیه می‌کنید که یک بطری اسکاچ را در دسترس داشته باشد؟ آیا یک معتاد غیر هروئین «فقط برای احتیاط» یک دوز را با خود حمل می‌کند؟ به زودی، شما یک غیرسیگاری خواهید بود و غیرسیگاری‌ها به سیگار نیاز ندارند.

بدترین چیز در مورد این تاکتیک این است که در ذهن شما شک ایجاد می‌کند. ما می‌خواهیم شک را از بین ببریم، نه اینکه آن را ایجاد کنیم! اگر هنوز احساس می‌کنید که باید سیگار را با خود داشته باشید، پیشنهاد می‌کنم این کتاب را از ابتدا دوباره بخوانید زیرا چیزی «کلیک» نکرده است. با این حال، من معتقدم که دلیل اصلی میزان شکست بالاتر در این موارد این است که سیگاری در وهله اول کاملاً به ترک سیگار متعهد نیست. دو نکته ضروری برای موفقیت را به خاطر بسپارید: ۱) اطمینان از اینکه با ترک سیگار کار درستی انجام می‌دهید و ۲) یک طرز فکر مثبت: «آیا این عالی نیست که من نیازی به سیگار کشیدن ندارم؟»

۲. «آیا باید از موقعیت‌های استرس‌زا یا اجتماعی اجتناب کنم؟» به هر حال، سعی کنید از موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب کنید (چه کسی به آنها نیاز دارد؟) اما اگر آنها به وجود آمدند، نترسید. شما به عنوان یک غیرسیگاری، می‌توانید به مراتب بهتر با استرس کنار بیایید زیرا شادتر و سالم‌تر خواهید بود. شما همچنین از استرس مداوم معتاد به مواد مخدر بودن رنج نخواهید برد.

در مورد موقعیت‌های اجتماعی، نظر من این است که شما به چیزی فوق‌العاده دست یافته‌اید و باید از همان ابتدا آن را جشن بگیرید، نه اینکه در خانه بنشینید و غصه بخورید. به یاد داشته باشید - شما یک دوست را از دست نداده‌اید. شما یک دشمن مرگبار را کشته‌اید. این دشمن نه تنها سعی در کشتن شما داشت، بلکه از شما دزدی هم می‌کرد. سلامتی، انرژی، اعتماد به نفس و عزت نفس، پول و آزادی شما. چرا نباید از شر چنین هیولای شیطانی خلاص شوید؟ توصیه من این است که «بیرون بروید و از خودتان لذت ببرید!» چیزهای زیادی برای خوشحال بودن وجود دارد و هر چه زودتر بیرون بروید و خوش بگذرانید، زودتر تصمیمی فوق‌العاده‌ای را که برای رهایی گرفته‌اید، تأیید خواهید کرد.

فصل سی و نهم

لحظه مکاشفه

لحظه مکاشفه معمولاً حدود سه هفته پس از ترک سیگار اتفاق می‌افتد. به نظر می‌رسد که آسمان روشن‌تر می‌شود و با از بین رفتن آخرین سم، آخرین شستشوی مغزی نیز همراه با آن از بین می‌رود. به جای اینکه به خودتان بگویید که نیازی به سیگار کشیدن ندارید، ناگهان متوجه می‌شوید که آخرین رشته شکسته شده است و می‌توانید از بقیه عمر خود بدون نیاز به سیگار کشیدن دوباره لذت ببرید. همچنین معمولاً از این نقطه است که شما شروع به نگاه کردن به سیگاری‌ها به عنوان افرادی شایسته ترحم می‌کنید.

سیگاری‌هایی که از اراده استفاده می‌کنند، به ندرت این لحظه فوق‌العاده را تجربه می‌کنند زیرا، اگرچه از غیرسیگاری بودن خوشحال هستند، اما هرگز واقعاً نمی‌فهمند که چیزی برای «رها کردن» وجود نداشته است و همچنان احساس محرومیت می‌کنند.

هر چه بیشتر سیگار کشیده باشید، این لحظه لذت‌بخش‌تر است و این احساس تا آخر عمر باقی می‌ماند.

من خودم را در این زندگی بسیار خوش شانس می‌دانم و لحظات واقعاً فوق‌العاده‌ای را تجربه کرده‌ام. اما فوق‌العاده‌ترین آنها لحظه مکاشفه بود. با تمام نکات برجسته دیگر در زندگی‌ام، می‌توانم به یاد بیاورم که چقدر خوشحال بودم، اما نمی‌توانم آن احساس واقعی را دوباره به دست بیاورم. من فقط نمی‌توانم از شادی اینکه دیگر مجبور نیستم سیگار بکشم، بگذرم. اگر تا به حال احساس افسردگی می‌کنم و به یک انگیزه نیاز دارم، فقط به این فکر می‌کنم که چقدر خوب است که به آن علف هرز وحشتناک معتاد نیستم. تقریباً تمام نامه‌هایی که از افرادی که با ترک آسان رها شده‌اند دریافت می‌کنم، این احساس را تکرار می‌کنند - که ترک سیگار بهترین کاری بود که تا به حال انجام داده‌اند. آه! چه لذتی در انتظار شماست!

با بیش از بیست سال بازخورد از سمینارها و کتاب، من یاد گرفته‌ام که اکثر مردم لحظه مکاشفه را در عرض چند روز، نه چند هفته، همانطور که در بالا ذکر شد، تجربه می‌کنند.

در مورد خودم، این اتفاق حتی قبل از اینکه آخرین سیگارم را خاموش کنم، رخ داد. این موضوع در سمینارهای ما نسبتاً رایج است. یک سیگاری چیزی شبیه به این می‌گوید: «شما لازم نیست حرف دیگری بزنید، آلن. من همه چیز را خیلی واضح می‌بینم، می‌دانم که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید.» در طول سال‌ها، من یاد گرفته‌ام که بفهمم این اتفاق چه زمانی می‌افتد، بدون اینکه فرد حتی چیزی بگوید، و این یک لحظه هیجان‌انگیز و یک امتیاز است که شاهد آن باشید. از نامه‌هایی که دریافت می‌کنم، می‌دانم که این اتفاق اغلب با کتاب هم می‌افتد. در حالت ایده‌آل، اگر تمام دستورالعمل‌ها را دنبال کنید و روانشناسی را به طور کامل درک کنید، این اتفاق باید در عرض چند روز آینده برای شما بیفتد.

امروزه در سمینار به سیگاری‌ها می‌گویم که دوره ترک فیزیکی حدود سه روز است و پس از سه هفته شما واقعاً آزاد هستید، اما من دوست ندارم این نوع دستورالعمل‌ها را ارائه دهم. این می‌تواند دو مشکل ایجاد کند. اولاً، این انتظار را ایجاد می‌کند که سیگاری باید سه روز یا سه هفته رنج بکشد. همانطور که قبلاً گفتم، اینطور نیست. با طرز فکر درست، کل فرآیند از همان ابتدا لذت بخش است. دوم اینکه این انتظار را ایجاد می‌کند که در پایان هفته سوم اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ خواهد داد. به عنوان مثال، ممکن است که کسی سه هفته اول را آسان ببیند، اما در طول هفته چهارم، او یکی از آن روزهای وحشتناکی را که همه ما گهگاه داریم، چه سیگاری باشیم و چه غیرسیگاری، تجربه کند. این ممکن است اعتماد به نفس او را از بین ببرد.

شما ممکن است به طور منطقی بگویید: «پس هیچ دستورالعملی ندهید». مشکل این است که بدون انتظار از آنچه که باید انتظار داشت، سیگاری سابق در بلا تکلیفی باقی می‌ماند و منتظر است که هیچ اتفاقی نیفتد.

اهمیت سه روز و سه هفته چیست؟ این بازه‌های زمانی در سنگ حک نشده‌اند، بلکه بر اساس سال‌ها باز خوردی که من دریافت کرده‌ام، هستند. پس از سه روز، نیکوتین بدن شما را ترک می‌کند (همانطور که گفتم، بیشتر آن در واقع در چند ساعت اول از بین می‌رود) و شما از نظر فنی دیگر معتاد نیستید. اغلب در این زمان است که سیگاری سابق دیگر دغدغه سیگار کشیدن را ندارد. چیزی که معمولاً اتفاق می‌افتد این است که شما در یک موقعیت استرس‌زا یا اجتماعی هستید که قبلاً نمی‌توانستید بدون سیگار کشیدن از آن عبور کنید و متوجه می‌شوید که حتی به ذهنتان خطور نمی‌کند که سیگار روشن کنید.

از این به بعد معمولاً همه چیز ساده است - اما مغرور نشوید!

سه هفته معمولاً زمانی است که مردم احساس می‌کنند که واقعاً رها شده‌اند. این همچنین معمولاً زمانی است که اکثر تلاش‌های جدی برای ترک با اراده شکست می‌خورند. کسانی که با اراده ترک می‌کنند، در این زمان احساس می‌کنند که میل به سیگار کشیدن را از دست داده‌اند و بنابراین هوشیاری خود را از دست می‌دهند. آنها یک نخ سیگار می‌کشند تا به خودشان نشان دهند که کنترل دارند و البته بلافاصله دوباره معتاد می‌شوند. آنها سعی می‌کنند بلافاصله تسلیم نشوند، اما در شیب لغزنده بازگشت به سیگار کشیدن تمام وقت هستند.

کلید مشکل این نیست که منتظر لحظه مکاشفه باشید، بلکه این است که بفهمید که شما کنترل کامل بر این فرآیند دارید و این به شما بستگی دارد که تصمیم بگیرید که می‌خواهید این تجربه چگونه باشد. اگر بدبخت و افسرده هستید، حدس بزنید چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر از زندگی جدید خود که پر از سلامتی، شادی و آزادی است خوشحال و هیجان زده هستید، حدس بزنید چه اتفاقی می‌افتد؟

لحظه‌ای که آخرین سیگار خود را خاموش می‌کنید، تمام می‌شود. شما برنده شده‌اید. هیچ نیرویی روی زمین نمی‌تواند شما را از داشتن زندگی‌ای که به دست آورده‌اید و زندگی‌ای که شایسته آن هستید، باز دارد. بیرون بروید، مغرور باشید، از این لحظه لذت ببرید و آینده خود را بدون بردگی اعتیاد به مواد مخدر در آغوش بگیرید.

فصل چهارم

آخرین سیگار

پس از تصمیم گیری در مورد زمان بندی، اکنون آماده کشیدن آن آخرین سیگار هستید. قبل از انجام این کار، دو نکته ضروری را بررسی کنید:

۱. آیا از موفقیت مطمئن هستید؟

۲. آیا احساس ناامیدی و یأس دارید یا احساس هیجان و انتظار دارید که در شرف دستیابی به چیزی واقعاً فوق العاده هستید؟

اگر شک دارید، ابتدا کتاب را دوباره بخوانید. اگر هنوز شک دارید، با نزدیک ترین مرکز ترک آسان آلن کار تماس بگیرید که جزئیات آن در پشت این کتاب آمده است. یکی از تسهیلات ما خوشحال خواهد شد که در مورد هر گونه نظر یا سوالی که ممکن است داشته باشید، با شما صحبت کند.

به یاد داشته باشید، شما هرگز تصمیم نگرفتید که در دام سیگار کشیدن بیفتید. اما این دام طوری طراحی شده است که شما را تا آخر عمر به بردگی بکشد. برای فرار، باید تصمیم قطعی بگیرید که این آخرین سیگار شما خواهد بود و دیگر هرگز خودتان را مجبور به انجام کاری نمی کنید که باعث می شود احساس خیلی بدی داشته باشید.

به یاد داشته باشید، تنها دلیلی که شما تاکنون این کتاب را خوانده اید این است که دوست دارید از آن فرار کنید. پس همین حالا آن تصمیم قطعی را بگیرید. با خودتان عهد کنید که وقتی آن آخرین سیگار را خاموش کردید، هر اتفاقی که بیفتد، دیگر هرگز سیگار نخواهید کشید.

شاید نگران این هستید که قبلاً چندین بار در گذشته چنین عهدهایی بسته اید، اما هنوز هم سیگار می کشید، یا اینکه مجبور خواهید بود یک ضربه روحی وحشتناک را پشت سر بگذارید. نترسید، بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد این است که شکست بخورید و بنابراین شما مطلقاً چیزی برای از دست دادن و خیلی چیزها برای به دست آوردن دارید.

اما حتی به فکر شکست هم نباشید. حقیقت زیبا این است که ترک سیگار نه تنها مسخره آسان است، بلکه بسیار لذت بخش نیز هست. در عوض، چرا روی هدایای فوق‌العاده‌ای که قرار است به عنوان یک غیرسیگاری دریافت کنید، تمرکز نمی‌کنید؟ سلامتی، زندگی، شادی، آزادی... فهرست بی‌پایان است!

چرا آن را برای خودتان سخت می‌کنید؟ چرا ترک آسان را انتخاب نمی‌کنید! تنها کاری که باید انجام دهید این است که دستورالعمل‌های ساده‌ای را که می‌خواهم به شما بدهم دنبال کنید:

۱. همین حالا عهد کنید و به آن عمل کنید.
۲. آن آخرین سیگار را آگاهانه بکشید، کثیفی را عمیقاً به داخل ریه‌های خود بکشید و از خودتان بپرسید که لذت کجاست.
۳. وقتی آن را خاموش می‌کنید، این کار را نه با این احساس که: «من هرگز نباید یک سیگار دیگر بکشم» یا «من اجازه ندارم یک سیگار دیگر بکشم»، بلکه با این احساس انجام دهید: «آیا این عالی نیست! من آزادم! من دیگر برده نیکوتین نیستم! دیگر هرگز مجبور نیستم این چیزهای کثیف را در دهانم بگذارم.»
۴. آگاه باشید که در چند روز آینده، «هیولای کوچک» در درون شما به دنبال تغذیه خواهد بود. من گاهی اوقات از آن به عنوان یک هوس فیزیکی خفیف برای نیکوتین یاد می‌کنم. به طور دقیق، این نادرست است و مهم است که شما دلیل آن را درک کنید. از آنجایی که مرگ «هیولای کوچک» زمان می‌برد، برخی از سیگاری‌های سابق فرض می‌کنند که در این دوره باید هوس‌ها را تحمل کرد. خوشحال خواهید شد که بدانید اینطور نیست. بدن نمی‌تواند هوس نیکوتین کند. فقط مغز می‌تواند هوس کند. ترک فیزیکی یک احساس فیزیکی خفیف مانند گرسنگی ایجاد می‌کند که تاکنون مغز شما آن را به عنوان «من یک نخ سیگار می‌خواهم» تفسیر کرده است. شما باید این «پاسخ شرطی شده» را با یک پاسخ جدید بر اساس حقایق جایگزین کنید. بنابراین وقتی آن احساس خفیف به وجود آمد، با گفتن این جمله به خودتان پاسخ دهید: «هی، من یک غیرسیگاری هستم!» و روی تمام هدایای فوق‌العاده‌ای که با رهایی از بردگی سیگار کشیدن به خودتان می‌دهید، تمرکز کنید. آن احساس را مانند یک تکه کرک که به نحوی روی آستین شما افتاده است، کنار بزنید. به این ترتیب، می‌توانید از تصمیم خود برای تبدیل شدن به یک غیرسیگاری خوشحال باشید و می‌توانید تا آخر عمر خوشحال بمانید.

در این زمان، شما همچنین می‌توانید به این واقعیت فکر کنید که سیگار فقط بدبختی، استرس، ترس و بردگی را برای زندگی شما به ارمغان می‌آورد و هر سیگاری روی کره زمین ترجیح می‌دهد غیرسیگاری باشد.

۵. کسانی که با اراده ترک می‌کنند، پاسخ «من یک نخ سیگار می‌خواهم» خود را تغییر نمی‌دهند و بنابراین همچنان هوس سیگار می‌کنند. از آنجایی که آنها می‌خواهند سیگار بکشند اما نمی‌توانند، احساس فداکاری و محرومیت بیشتر می‌شود. این امر مستلزم استفاده از اراده است که به نوبه خود منجر به احساس وحشت، اضطراب و استرسی می‌شود که بسیاری از سیگاری‌هایی که از روش اراده استفاده می‌کنند، تجربه می‌کنند. جای تعجب نیست که آنها اینقدر احساس بدبختی می‌کنند. آنها بقیه عمر خود را صرف غصه خوردن برای چیزی می‌کنند که امیدوارند هرگز آن را نداشته باشند. جای تعجب نیست که تعداد کمی از آنها موفق می‌شوند و معدود کسانی که موفق می‌شوند هرگز احساس آزادی کامل نمی‌کنند.

۶. این شک و تردید و انتظار برای اینکه هیچ اتفاقی نیفتد، ترک سیگار را سخت می‌کند. بنابراین هرگز به تصمیم خود شک نکنید، شما می‌دانید که این تصمیم درست است. ما می‌توانیم جوانب مثبت و منفی سیگار کشیدن را بررسی کنیم و از هزار بار، هزار بار غیرسیگاری بودن را انتخاب می‌کنیم. پس از گرفتن تصمیمی که می‌دانید درست است، به آن شک نکنید. اگر این کار را انجام دهید، خود را در یک موقعیت بدون برد قرار خواهید داد. اگر هوس سیگار می‌کنید اما سیگار ندارید، بدبخت خواهید بود و اگر سیگار بکشید، حتی بدبخت‌تر خواهید شد. پس چرا زحمت بکشید؟ این چه کاری برای شما انجام می‌دهد؟ بسیاری از مردم معتقدند که تفاوت بین سیگاری‌ها و غیرسیگاری‌ها سیگار است. این فقط بخشی از داستان است. تفاوت واقعی این است که غیرسیگاری‌ها هیچ میلی به سیگار کشیدن ندارند. بدون تمایل به سیگار کشیدن، نیازی به اراده برای انجام ندادن آن نیست. بدون تمایل به سیگار کشیدن، هیچ هوس وجود ندارد. چرا باید چیزی را که نمی‌خواهید هوس کنید؟ دستیابی به این موضوع کاملاً در اختیار شماست. به محض اینکه تصمیم می‌گیرید، غیرسیگاری می‌شوید. اگر از تصمیم خود خوشحال هستید، به یک غیرسیگاری خوشحال تبدیل خواهید شد.

بنابراین، شما باید یک بار برای همیشه تصمیم بگیرید، ۱۰۰٪ از آن حمایت کنید و با آن همراه شوید. در ذهن خود روشن کنید که فقط دو انتخاب دارید: می‌توانید بقیه عمر خود را صرف سیگار کشیدن تمام روز، هر روز، بدون اینکه بتوانید آن را متوقف کنید، کنید و زندگی‌ای مبتنی بر ترس، بدبختی، بیماری، اعتیاد و بردگی داشته باشید. یا می‌توانید رها شوید، دوباره کنترل زندگی خود را به دست بگیرید و آینده‌ای مبتنی بر سلامتی، شادی و رهایی از بردگی سیگار کشیدن بسازید. انتخاب نمی‌توانست آسان‌تر باشد.

این سخت نیست. این ساده‌ترین و بهترین تصمیمی است که تا به حال خواهید گرفت. چرا به خودتان اجازه نمی‌دهید خوشحال باشید! شما لیاقتش را دارید!

شما در حال حاضر یک غیرسیگاری خوشحال هستید! و شما یک غیرسیگاری خوشحال خواهید ماند به شرطی که:

۱. هرگز به تصمیم خود شک نکنید.
۲. منتظر غیرسیگاری شدن نباشید. شما قبلاً برنده شده‌اید! شما آزاد هستید!
۳. سعی نکنید به سیگار کشیدن فکر نکنید. هر چقدر که می‌خواهید به آن فکر کنید و هر بار، از اینکه رها شده‌اید، جشن بگیرید. «هی - من یک غیرسیگاری هستم!»
۴. از جایگزین‌ها استفاده نکنید. چه کسی به جایگزینی برای بزرگ‌ترین عامل مرگ قابل پیشگیری در جهان نیاز دارد؟
۵. همه سیگاری‌های دیگر را به عنوان معتادان به مواد مخدر ببینید. به معتادان به مواد مخدر حسادت نکنید. حقیقت این است که آنها به شما حسادت خواهند کرد!
۶. چه روزهای خوب باشد و چه روزهای بد، فقط به این دلیل که از بیماری به نام اعتیاد به نیکوتین بهبود یافته‌اید، زندگی خود را تغییر ندهید. پس از بهبودی، اکنون می‌توانید واقعاً زندگی را شروع کنید! با گذشت روزها و بهبود سلامتی شما، چه جسمی و چه روحی، اوج‌ها بالاتر و افت‌ها کمتر از زمانی که سیگاری بودید، به نظر می‌رسند.
۷. هر زمان که در چند روز آینده یا بقیه عمر خود به سیگار کشیدن فکر می‌کنید، فکر کنید: هی، من یک غیرسیگاری هستم!

فصل چهل و یکم

یک هشدار نهایی

هیچ سیگاری، با داشتن فرصت بازگشت به گذشته به قبل از شروع سیگار کشیدن، دوباره سیگاری شدن را انتخاب نمی‌کند. بسیاری از سیگاری‌هایی که با من مشورت می‌کنند متقاعد شده‌اند که اگر می‌توانستم به آنها در ترک سیگار کمک کنم، هرگز خواب بازگشت به سیگار را نمی‌بینند، اما درصد کمی از آنها دوباره در همان دام می‌افتند.

من مطمئن هستم که این کتاب به شما کمک می‌کند تا ترک سیگار را آسان ببینید. اما هشدار داده شود: سیگاری‌هایی که ترک سیگار را آسان می‌بینند، گاهی اوقات می‌توانند مستعد بازگشت به سیگار باشند، زیرا فکر می‌کنند که ترک دوباره آن آسان خواهد بود.

در این دام نیفتید!

مهم نیست که چقدر غیرسیگاری بوده‌اید یا چقدر مطمئن هستید که هرگز نمی‌توانید معتاد شوید. اگر دوباره سیگار بکشید، فوراً دوباره معتاد خواهید شد.

این را به یک قانون زندگی تبدیل کنید که تنباکو مصرف نکنید. بدون استثنا. هرگز. تمام. این یک بازی نیست. چیزهایی در زندگی وجود دارد که شما با آنها بازی نمی‌کنید و این یکی از آنهاست.

اگر در آینده یک نخ سیگار روشن کنید، این چه کاری برای شما انجام می‌دهد؟ شما تمام هدایای فوق‌العاده سلامتی، شادی و آزادی را که به دست آورده‌اید، از دست خواهید داد و برای چه؟ تا بتوانید به زندگی پر از ترس، بدبختی و بردگی بازگردید؟

با تصمیم به رهایی از سیگار کشیدن، شما در قرعه کشی زندگی برنده شده‌اید. جایزه زندگی، شادی، سلامتی و آزادی است. پول نمی‌تواند این هدایا را بخرد. از آنها با زندگی خود محافظت کنید.

فصل چهل و دوم

بیش از بیست سال بازخورد

از زمان انتشار اصلی این کتاب بیش از بیست سال پیش، من خوش شانس بوده‌ام که بازخوردهای زیادی دریافت کرده‌ام.

در ابتدا این یک مبارزه بود: در روزهای اولیه، اکثر بازیگران اصلی در تشکیلات کنترل دخانیات از روش من انتقاد می‌کردند (متاسفم که بگویم اکثر آنها بدون اینکه زحمت بررسی دقیق آن را به خود بدهند). در طول سال‌ها، همانطور که آنها موفقیت این روش را با چشمان خود دیده‌اند، این نگرش در حال تغییر است و امروزه برخی از مشتاق‌ترین حامیان ما متخصصان پزشکی هستند که خودشان با سیگاری‌ها کار می‌کنند. در سراسر اروپا، جایی که هم کتاب و هم سمینارها از موفقیت و شهرت فوق‌العاده‌ای برخوردار هستند، ترک آسان توسط بسیاری از افراد در این زمینه به عنوان موثرترین تکنیک ترک موجود در نظر گرفته می‌شود.

در حال نوشتن این مطلب، ما در حال تلاش برای دسترسی به جامعه کنترل دخانیات و ایجاد و گسترش شبکه مراکز خود در ایالات متحده هستیم تا سیگاری‌ها در سراسر آمریکای شمالی نیز بتوانند به روش ترک آسان دسترسی داشته باشند.

برنامه ترک آسان اکنون از طریق اینترنت نیز در دسترس است تا سیگاری‌هایی که به یک مرکز سمینار دسترسی ندارند بتوانند در یک سمینار به صورت وب‌کست شرکت کنند.

من یک آدم خوب نیستم. جنگ من - که تأکید می‌کنم علیه سیگاری‌ها نیست، بلکه علیه دام نیکوتین است - من به دلیل کاملاً خودخواهانه‌ای که از آن لذت می‌برم، این جنگ را به راه می‌اندازم. هر بار که می‌شنوم یک سیگاری از زندان فرار می‌کند، حتی اگر هیچ ربطی به من نداشته باشد، احساس لذت زیادی می‌کنم. می‌توانید لذت زیادی را که من از ده‌ها هزار نامه و ایمیل سپاسگزاری که در طول سال‌ها دریافت کرده‌ام، به دست می‌آورم، تصور کنید.

همچنین ناامیدی قابل توجهی نیز وجود داشته است. این ناامیدی عمدتاً توسط دو دسته از سیگاری‌ها ایجاد می‌شود. اولاً، علیرغم هشدار که در فصل قبل وجود دارد، من از تعداد سیگاری‌هایی که ترک سیگار را آسان می‌بینند، اما دوباره معتاد می‌شوند و متوجه می‌شوند که دفعه بعد نمی‌توانند موفق شوند، ناراحت هستم. این موضوع نه تنها در مورد خوانندگان کتاب، بلکه در مورد تعداد کمی از شرکت کنندگان در سمینارهای ما نیز صدق می‌کند.

چند سال پیش مردی با من تماس گرفت. او پریشان بود. در واقع، او گریه می‌کرد. او گفت: «اگر بتوانید به من کمک کنید یک هفته سیگار را ترک کنم، ۲۵۰۰ دلار به شما می‌پردازم. می‌دانم که اگر بتوانم فقط یک هفته زنده بمانم، می‌توانم این کار را انجام دهم.» من به او گفتم که من یک هزینه ثابت دریافت می‌کنم و این تمام چیزی است که او باید بپردازد. او در یک جلسه گروهی شرکت کرد و در کمال تعجب، ترک سیگار را آسان دید. او یک نامه تشکر بسیار خوب برای من فرستاد.

آخرین چیزی که ما به سیگاری‌های سابق که سمینارهای ما را ترک می‌کنند می‌گوییم این است: «به یاد داشته باشید، شما هرگز نباید یک نخ سیگار دیگر بکشید». این مرد خاص گفت: «نترس، آلن. من قطعاً دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید.»

من می‌توانستم بگویم که هشدار واقعاً ثبت نشده است. من گفتم: «می‌دانم که در حال حاضر اینطور احساس می‌کنید، اما شش ماه بعد چه احساسی خواهید داشت؟»

او گفت: «آلن، من دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید.»

حدود یک سال بعد، یک تماس تلفنی دیگر برقرار شد. «آلن، من در کریسمس یک سیگار برگ کوچک کشیدم و حالا دوباره به چهل نخ سیگار در روز برگشته‌ام.»

من گفتم: «یادت هست اولین بار کی زنگ زدی؟ شما آنقدر از آن متنفر بودید که اگر می‌توانستید یک هفته سیگار را ترک کنید، ۲۵۰۰ دلار به من می‌پرداختید. یادت هست قول دادی که دیگر هرگز سیگار نخواهی کشیدی؟»

«می‌دانم. من یک احمق هستم.»

این مانند یافتن کسی است که تا گردن در ماسه روان گیر کرده است و در شرف غرق شدن است. شما او را بیرون می‌کشید. او در آن زمان از شما سپاسگزار است، شش ماه بعد، دوباره مستقیماً به داخل شیرجه می‌رود.

اعتراف می‌کنم که از چنین سیگاری‌هایی احساس ناراحتی، عصبانیت و ناامیدی می‌کنم، اما وقتی متوجه می‌شوم که آنها ده برابر بدتر از من احساس می‌کنند، این به سرعت به همدردی تبدیل می‌شود. اگر خود را در این موقعیت دیدید، باید مسئولیت اعمال خود را بپذیرید، به خودتان یک لگد محکم بزنید و روی چگونگی تمیز کردن این آشفتگی تمرکز کنید.

از قضا، یکی از مشکلات روش من این است که برخی افراد آن را خیلی آسان می‌بینند. این باعث می‌شود که آنها ترس خود را از سیگار کشیدن از دست بدهند زیرا فکر می‌کنند که می‌توانند هر زمان که بخواهند سیگار بکشند و ترک دوباره آن را آسان ببینند. ترک آسان به این شکل کار نمی‌کند. ترک سیگار آسان است، اما کنترل آن غیرممکن است.

فقط یک نخ سیگار منجر به سال‌ها اعتیاد و بردگی شد که شما مجبور به تحمل آن بودید. و فقط یک نخ سیگار دوباره این کار را می‌کند. آیا واقعاً می‌خواهید تا آخر عمر سیگاری باشید؟ آیا قبلاً تصمیم نگرفته‌اید که این آخرین چیزی است که می‌خواهید؟ تنها نکته ضروری برای غیرسیگاری بودن، سیگار نکشیدن است.

دسته دیگر از سیگاری‌ها که باعث ناامیدی من می‌شوند، آن دسته از سیگاری‌هایی هستند که خیلی می‌ترسند که حتی امتحان کنند یا وقتی این کار را می‌کنند، در هر نوبت خود را خراب می‌کنند و بنابراین آن را یک مبارزه بزرگ می‌بینند. به نظر می‌رسد مشکلات اصلی به شرح زیر است:

۱. ترس از شکست. نکته این است که شما به عنوان یک سیگاری، در حال حاضر یک شکست خورده هستید. بنابراین شما مطلقاً چیزی برای از دست دادن ندارید و به طور بالقوه چیزهای زیادی برای به دست آوردن دارید.

۲. ترس از احساس وحشت و بدبخت بودن. این ترس‌ها توسط سیگار ایجاد می‌شود. غیرسیگاری‌ها آنها را ندارند.

یکی از شیرین‌ترین چیزها در مورد سیگار نکشیدن، رهایی از این ترس‌ها است. اگر شروع به احساس ناراحتی کردید، تنفس خود را آهسته کنید و چند نفس خوب، بزرگ و عمیق بکشید. روی افکار کلیدی تمرکز کنید: چیزی برای «رها کردن» به غیر از زندگی پر از ترس، بدبختی و بردگی وجود ندارد. هر سیگاری به شما به عنوان یک غیرسیگاری حسادت می‌کند، زیرا هر سیگاری ترجیح می‌دهد غیرسیگاری باشد. هیولای کوچک مرده است یا در حال مرگ است. اگر به سیگار کشیدن برگردید، آینده‌ای پر از وحشت و بدبختی را برای خود تضمین می‌کنید. آیا می‌خواهید تا آخر عمر اینطور زندگی کنید؟ هیچ کس نمی‌تواند زمان را متوقف کند. با گذشت هر ثانیه، ترس فروکش می‌کند. از پیروزی اجتناب ناپذیر خود لذت ببرید. اگر می‌خواهید فریاد بزنید، جیغ بکشید یا گریه کنید، این کار را انجام دهید. همه اینها روش‌های کاملاً طبیعی برای از بین بردن تنش هستند. به یاد داشته باشید - شما به این دلیل که سیگار را ترک کرده‌اید، اینطور احساس نمی‌کنید، بلکه به این دلیل که در وهله اول شروع کرده‌اید، اینطور احساس می‌کنید. شما نمی‌توانید و شکست نخواهید خورد زیرا زندگی و آینده شما به موفقیت شما بستگی دارد.

۳. عدم اجرای دستورالعمل‌ها. به طرز باورنکردنی، برخی از سیگاری‌ها به من می‌گویند: «روش شما برای من جواب نداد». سپس آنها توضیح می‌دهند که چگونه نه تنها یک دستورالعمل، بلکه تقریباً همه آنها را نادیده گرفته‌اند. (برای شفافیت، من این موارد را در یک چک لیست در پایان فصل خلاصه می‌کنم.)

۴. سوء تفاهم در مورد دستورالعمل‌ها. به نظر می‌رسد این سوء تفاهم‌های گاه به گاه حول محور موارد زیر باشد:

الف. «من نمی‌توانم از فکر کردن به سیگار کشیدن دست بردارم». البته که نمی‌توانید و اگر تلاش کنید، یک فوبیا ایجاد می‌کنید و از آن ناراحت خواهید شد. این مانند تلاش برای خوابیدن در شب است: هر چه بیشتر تلاش کنید، سخت‌تر می‌شود. اجتناب ناپذیر است که شما به سیگار کشیدن فکر کنید. چیزی که به آن فکر می‌کنید مهم است. اگر فکر می‌کنید: «اوه، من یک نخ سیگار می‌خواهم» یا «کی آزاد خواهم شد؟» باید از اراده استفاده کنید تا سیگار نکشید، که احتمالاً باعث می‌شود احساس بدبختی کنید. اما اگر فکر می‌کنید: «هی! من آزادم!» خوشحال خواهید شد و هر چه بیشتر به آن فکر کنید، شادتر خواهید شد.

ب. «هیولای کوچک کی می‌میرد؟» همانطور که اشاره کردم، نیکوتین خیلی سریع بدن شما را ترک می‌کند. شما ممکن است همچنان آن احساس خالی و ناامن را احساس کنید زیرا بسیاری از چیزها، از جمله گرسنگی، استرس یا ترس، باعث ایجاد آن می‌شوند - که هیچ یک از آنها لزوماً به سیگار کشیدن مربوط نیستند. ضمناً، به همین دلیل است که بسیاری از کسانی که با اراده ترک می‌کنند، هرگز کاملاً مطمئن نیستند که آن را ترک کرده‌اند و هرگز احساس آزادی واقعی نمی‌کنند. آنها به اشتباه یک درد گرسنگی طبیعی یا احساس کمی عصبی بودن در مورد، مثلاً، ارائه یک سخنرانی بزرگ در محل کار را به عنوان درد نیکوتین تفسیر می‌کنند. در هر صورت، این احساس آنقدر خفیف است که اکثر مردم حتی نمی‌دانند که وجود دارد.

ج. منتظر لحظه مکاشفه بودن. همانطور که می‌گویند: به دیگ که نگاه کنی، هرگز نمی‌جوشد. منتظر آن نمانید. بیرون بروید و از زندگی خود لذت ببرید و این اتفاق خواهد افتاد.

من یک بار با استفاده از اراده به مدت سه هفته سیگار را ترک کردم. من با یک دوست قدیمی مدرسه و سیگاری سابق ملاقات کردم. او گفت: «چطوری؟»

من گفتم: «من سه هفته زنده مانده‌ام.»

او گفت: «منظورت چیست، تو سه هفته «زنده مانده‌ای»؟»

من گفتم: «من سه هفته بدون سیگار بوده‌ام.»

او گفت: «می‌خواهی چه کار کنی؟ تا آخر عمر «زنده بمانی»؟ منتظر چه هستی؟ تو این کار را انجام داده‌ای. تو یک غیرسیگاری هستی.»

من فکر کردم: «او کاملاً درست می‌گوید. منتظر چه هستیم؟» متأسفانه، چون در آن زمان ماهیت دام را به طور کامل نمی‌فهمیدم، خیلی زود به آن برگشتم، اما نکته را یادداشت کردم. شما وقتی آخرین سیگار خود را خاموش می‌کنید، غیرسیگاری می‌شوید.

نکته مهم این است که از همان ابتدا یک غیرسیگاری خوشحال باشید.

د. «من هنوز هم هوس سیگار می‌کنم». چگونه می‌توانید ادعا کنید که «من می‌خواهم یک غیرسیگاری باشم» و سپس بگویید «من یک نخ سیگار می‌خواهم»؟ این یک تناقض است. اگر بگویید: «من یک نخ سیگار می‌خواهم»، در واقع می‌گویید: «من می‌خواهم یک سیگاری باشم». غیرسیگاری‌ها نمی‌خواهند سیگار بکشند. این افکار به معنای تمایل مداوم به سیگار کشیدن است. این کتاب را دوباره بخوانید تا مشکل را شناسایی کنید.

ه. من از زندگی کناره‌گیری کرده‌ام. چرا؟ تنها کاری که شما انجام داده‌اید این است که خفه کردن خودتان را متوقف کرده‌اید. شما مجبور نیستید زندگی را متوقف کنید. شما فقط زندگی خود را نجات داده‌اید، نه اینکه آن را از دست داده باشید! در عرض چند روز آینده، شما یک احساس بسیار خفیف را تجربه خواهید کرد. این احساس آنقدر خفیف است که اکثر مردم حتی از آن آگاه نیستند. وقتی سیگاری بودید، این احساس را تجربه می‌کردید - یک احساس کمی خالی و ناامن - تقریباً در تمام زندگی سیگاری خود: وقتی می‌خواستید، وقتی کار می‌کردید، وقتی به سینما می‌رفتید و غیره. وقتی سیگاری بودید، شما را آزار نمی‌داد، پس چرا حالا باید شما را آزار دهد؟ در آن زمان مانع از تلاش شما برای داشتن یک زندگی کامل نشد، پس چرا اکنون باید این کار را انجام دهد؟ زندگی برای زیستن است، پس بروید و از آن لذت ببرید. اگر سیگاری‌ها حضور دارند، چه می‌شود؟ به یاد داشته باشید، شما کسی نیستید که محروم شده‌اید. آنها هستند. سیگاری‌ها از سلامتی، پول، عزت نفس، انرژی، اعتماد به نفس و آزادی خود محروم می‌شوند. و آنها این فداکاری‌های باورنکردنی را برای چه انجام می‌دهند؟ تا بتوانند آن احساس کمی خالی و ناامن را از بین ببرند و به طور موقت مانند یک غیرسیگاری احساس کنند! آیا این به نظر شما یک معامله خوب است؟ حقیقت این است که تک تک آنها به شما حسادت خواهند کرد. به این دستاورد فوق‌العاده افتخار کنید. از زمان خود در کانون توجه لذت ببرید! وقتی آن

سیگاری‌ها شما را اینقدر خوشحال ببینند، فکر می‌کنند که شما سوپرمن هستید. و در واقع، شما کمی شبیه او احساس خواهید کرد!

و. «من بدبخت و تحریک‌پذیر هستم». این به احتمال زیاد به این دلیل است که شما دستورالعمل‌های من را به طور کامل درک نکرده‌اید یا آنها را دنبال نکرده‌اید. با دوباره خواندن فصل یا فصل‌های مربوطه در این کتاب، متوجه شوید که کدام یک است و به آن بپردازید. برخی از مردم همه چیزهایی را که من می‌گویم درک می‌کنند و باور می‌کنند، اما همچنان با احساس ناامیدی و یأس شروع می‌کنند، گویی اتفاق وحشتناکی در حال رخ دادن است. البته، حقیقت این است که اتفاق فوق‌العاده‌ای رخ داده است. اتفاق وحشتناک زمانی بود که شما سیگاری شدید و وحشت در تمام آن سال‌های بردگی ادامه داشت.

اگر سلامتی، شادی و آزادی برای شما کافی نیست، پس شما مشکلات بزرگ‌تری از سیگار کشیدن دارید.

چرا بدبخت باشید و آن را برای خودتان سخت کنید در حالی که واقعیت این است که شما چیزهای زیادی برای جشن گرفتن دارید؟

چک لیست

اگر این دستورالعمل‌های ساده را دنبال کنید، نمی‌توانید شکست بخورید.

۱. عهد کنید که هرگز، هرگز، سیگار، جویدن، مکیدن یا مصرف هر چیزی که حاوی نیکوتین است را انجام ندهید و به آن عهد پایبند باشید.
 ۲. این موضوع را در ذهن خود روشن کنید: مطلقاً چیزی برای رها کردن وجود ندارد. منظورم این نیست که شما به عنوان یک غیرسیگاری بهتر خواهید بود (شما این را در تمام زندگی سیگاری خود می‌دانستید). و نه منظورم این است که لذت یا فایده سیگار کشیدن ارزش هزینه و ریسک را ندارد. منظورم این است که مطلقاً هیچ فایده‌ای برای سیگار کشیدن وجود ندارد. این مانند کوبیدن سر به دیوار است زیرا وقتی متوقف می‌شوید کمی احساس بهتری دارید.
 ۳. چیزی به نام سیگاری تایید شده وجود ندارد. شما فقط یکی از میلیون‌ها نفری هستید که در این دام ظریف افتاده‌اید. مانند میلیون‌ها سیگاری سابق که زمانی فکر می‌کردند نمی‌توانند فرار کنند، شما فرار کرده‌اید.
 ۴. اگر بخواهید جوانب مثبت و منفی سیگار کشیدن را بسنجید، نتیجه همیشه یکسان خواهد بود - غیرسیگاری بودن و خوشحال بودن از آن. پس از گرفتن تصمیمی که می‌دانید درست است، هرگز با شک کردن به آن، خودتان را بدبخت نکنید.
 ۵. سعی نکنید به سیگار کشیدن فکر نکنید یا نگران نباشید که زیاد به آن فکر می‌کنید. اما هر زمان که به آن فکر می‌کنید - چه امروز، چه فردا یا بقیه عمرتان - فکر کنید: «هی! من یک غیرسیگاری هستم!»
 ۶. از هیچ نوع جایگزینی استفاده نکنید.
 ۷. هیچ ماده سیگاری را با خود حمل نکنید یا نگه ندارید.
 ۸. از سیگاری‌های دیگر اجتناب نکنید.
 ۹. فقط به این دلیل که سیگار را ترک کرده‌اید، سبک زندگی خود را به هیچ وجه تغییر ندهید.
- اگر دستورالعمل‌های بالا را دنبال کنید، به زودی لحظه مکاشفه را تجربه خواهید کرد. اما:

۱۰. منتظر آن لحظه نباشید. فقط به زندگی خود ادامه دهید. از اوجها لذت ببرید و با افتها کنار بیایید. آن لحظه فرا خواهد رسید و وقتی فرا برسد، لحظه‌ای از شادی محض است.

Mokateb.com

فصل چهل و سوم

به سیگاری‌ای که روی کشتی در حال غرق شدن باقی مانده است کمک کنید

این روزها سیگاری‌ها وحشت زده هستند. تغییر بزرگی در جامعه رخ داده است. چندی پیش، شما می‌توانستید در هر جایی سیگار بکشید. امروزه سیگاری‌ها به بیرون و به سرمای شدید رانده می‌شوند. حتی سیگاری‌ها هم سیگار کشیدن را ضد اجتماعی می‌دانند. آنها احساس می‌کنند که همه چیز در حال پایان یافتن است و حق با آنهاست. هر ساله میلیون‌ها سیگاری سیگار را ترک می‌کنند و سیگاری‌هایی که در دام باقی می‌مانند به شدت از این موضوع آگاه هستند.

هر بار که یک سیگاری با موفقیت از کشتی در حال غرق شدن فرار می‌کند، کسانی که روی آن باقی می‌مانند احساس بدبختی و تهدید بیشتری می‌کنند. هر سیگاری به طور غریزی می‌داند که مسخره است که هزینه هنگفتی را برای مواد گیاهی خشک شده رول شده خرج کند، آن را آتش بزند و دودهای سرطان‌زا را به داخل ریه‌های خود ببرد. بنابراین سیگاری‌ها آشکارا در مورد «عادت» خود دروغ می‌گویند، نه تنها به دیگران، بلکه به خودشان نیز. آنها مجبورند. این موضوع برای حفظ عزت نفس ضروری است. آنها نیاز به توجیه چیزی را که در قلب خود می‌دانند رفتاری غیرقابل توجیه است، احساس می‌کنند. آنها شستشوی مغزی را می‌پذیرند زیرا چاره دیگری ندارند. و آنها به شدت از سیگار کشیدن خود به عنوان یک «حق» یا یک «انتخاب شخصی» دفاع می‌کنند. اما این در واقع فقط زدن رژ لب به خوک است زیرا اعتراف به حقیقت باعث می‌شود که آنها احساس ترس کنند.

اگر یک سیگاری سعی کند با استفاده از اراده سیگار را ترک کند، احساس محرومیت و بدبختی می‌کند. تنها کاری که این کار انجام می‌دهد این است که به سایر سیگاری‌ها تأیید می‌کند که چقدر حق دارند که به سیگار کشیدن ادامه دهند.

غیرسیگاری‌ها نیازی به توجیه تصمیم خود برای غیرسیگاری بودن ندارند. برخی از تصمیم‌ها آنقدر بدیهی هستند که نیازی به توضیح یا توجیه ندارند. بنابراین سیگاری‌ها واقعاً نمی‌فهمند که غیرسیگاری بودن آسان و

سرگرم کننده است. در عوض، آنها معتقدند که تبدیل شدن به یک غیرسیگاری مستلزم فداکاری عظیمی است. این سیگاری را می ترساند و به ترسی که او را به سیگار کشیدن وادار می کند، کمک می کند.

شما به عنوان یک غیرسیگاری می توانید به سیگاری ها کمک کنید تا ببینند که غیرسیگاری بودن آسان و سرگرم کننده است. به سیگاری نشان دهید که چیزی برای ترسیدن، چیزی برای «رها کردن» و مطلقاً همه چیز برای به دست آوردن وجود ندارد. به او بگویید که چقدر فوق العاده است که مجبور نیستید خودتان را خفه کنید، چقدر خوب است که با احساس تناسب اندام و قدرت از خواب بیدار شوید و بتوانید واقعاً نفس بکشید. به او بگویید که رهایی از بردگی وحشتناک، بی وقفه و بدون پاداش سیگار کشیدن چقدر عالی است. به او بگویید که رهایی از تضاد و استرس سیگاری بودن چه حسی دارد. حتی بهتر است، او را وادار به خواندن این کتاب کنید.

ضروری است که با غر زدن در مورد دود دست دوم یا دور کردن دود به طور نمایشی و وانمود کردن اینکه شما را تا حد مرگ خفه می کند، سیگاری را تحقیر نکنید. یادتان هست که وقتی سیگاری بودید چقدر از چنین افرادی متنفر بودید؟ لطفاً به خاطر خدا به یکی از آنها تبدیل نشوید. سیگاری های سابق در حال حاضر شهرت بدی در بین سیگاری ها دارند. این شهرت کاملاً به دلیل تأثیر سیگاری های سابق است که با استفاده از اراده سیگار را ترک کرده اند. بخشی از آن سیگاری سابق هنوز معتقد است که هنگام ترک، فداکاری کرده است. او همچنان تا حدودی احساس آسیب پذیری می کند و با حمله به سیگاری با این آسیب پذیری کنار می آید. این ممکن است باعث شود که او احساس بهتری داشته باشد، اما مطلقاً هیچ کاری برای سیگاری انجام نمی دهد، به جز اینکه تأیید می کند که همه سیگاری های سابق بدبخت، آدم های خوب مقدس و بدون هیچ کار بهتری هستند جز اینکه به دیگران بگویند چگونه زندگی خود را اداره کنند. من وقتی سیگاری بودم، وقتی برای چنین افرادی نداشتم و الان هم ندارم. در این شرایط، حمله سیگاری سابق باعث می شود که سیگاری احساس اضطراب، ناامیدی و ترس کند. اینها به استرس اضافه می شوند و اولین کاری که یک سیگاری در یک موقعیت استرس زا می خواهد انجام دهد چیست؟ درست است - سیگار روشن کنید.

اگرچه تغییر در نگرش جامعه به سیگار کشیدن دلیل اصلی این است که چرا بسیاری می خواهند سیگار را ترک کنند، اما این کار را برای آنها آسان تر نمی کند. در واقع، آن را بسیار سخت تر می کند. امروزه در ایالات متحده، هر سیگاری که از خانه خود خارج می شود، در معرض محدودیت های شدیدی در مورد اینکه کجا و در نتیجه چه زمانی می تواند سیگار بکشد، قرار می گیرد. محدودیت ها به قدری شدید است که سیگاری وسواس برنامه ریزی

برای فرصت بعدی برای سیگار کشیدن را پیدا می‌کند. این اثر باعث می‌شود که هر نخ سیگار گرانبها به نظر برسد و این البته این توهم را که لذتی در سیگار کشیدن وجود دارد، تغذیه می‌کند. واقعیت این است که تنها چیزی که سیگاری از آن «لذت می‌برد» از بین بردن احساس محرومیت و احساس موقت مانند یک غیرسیگاری است.

این دوره‌های پرهیز اجباری حتی به طور قابل توجهی میزان سیگار کشیدن یک سیگاری را کاهش نمی‌دهد. آنها فقط به این معنی هستند که سیگاری در چند موقعیتی که می‌تواند بدون مانع سیگار بکشد، به طور زنجیره‌ای سیگار می‌کشد. سیگاری «خودش را پر می‌کند» زیرا نمی‌داند فرصت بعدی او چه زمانی خواهد بود.

هر چه محدودیت‌های سیگار کشیدن سخت‌تر و تحقیر جامعه نسبت به سیگاری‌ها عمیق‌تر باشد، سیگاری بیشتر مجبور می‌شود سبک زندگی خود را تغییر دهد تا حول محور سیگار بچرخد و بیشتر احساس طرد شدن می‌کند.

جامعه در اهریمنی کردن قربانی به جای بیماری اشتباه کرده است. از بین تراژدی‌های زیادی که پیرامون موضوع سیگار کشیدن وجود دارد، مطمئناً این یکی از غم‌انگیزترین آنهاست. عجیب است که حتی اگر معتادان به هروئین از نظر فنی در قانون مجرم هستند، غریزه ما به عنوان یک جامعه این است که سعی کنیم به هر نحوی که می‌توانیم به آنها کمک کنیم. بیایید همین نگرش را در مورد سیگاری‌ها اتخاذ کنیم. سیگار کشیدن یک انتخاب نیست. این یک اعتیاد است. سیگاری سیگار می‌کشد زیرا فکر نمی‌کند که می‌تواند آن را متوقف کند. سیگاری سال‌های طاقت فرسای اعتیاد و بردگی روحی و جسمی را تحمل می‌کند. ما همیشه می‌گوییم که مرگ سریع بهتر از مرگ آهسته است، پس به سیگاری بیچاره حسادت نکنید. او سزاوار این است که با او با حساسیت، احترام و وقار رفتار شود. و او همچنین سزاوار ترحم شماست.

فصل چهل و چهارم

توصیه‌هایی به غیرسیگاری‌ها

به دوستان یا بستگان سیگاری خود کمک کنید تا این کتاب را بخوانند

ابتدا خودتان محتوای این کتاب را مطالعه کنید و سعی کنید خودتان را جای سیگاری بگذارید.

سعی نکنید او را مجبور به خواندن این کتاب کنید یا با گفتن اینکه او سلامتی خود را خراب می‌کند یا پول خود را هدر می‌دهد، سعی نکنید او را از سیگار کشیدن باز دارید. او از قبل این را بهتر از شما می‌داند. سیگاری‌ها به این دلیل سیگار نمی‌کشند که از آن لذت می‌برند یا به این دلیل که می‌خواهند. آنها این را به خود و دیگران می‌گویند تا عزت نفس خود را حفظ کنند. آنها سیگار می‌کشند زیرا احساس وابستگی کامل به سیگار دارند، زیرا فکر می‌کنند که سیگار به آنها کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنند و با استرس کنار بیایند و زیرا احساس می‌کنند که زندگی بدون سیگار کشیدن هرگز لذت بخش نخواهد بود. اگر سعی کنید یک سیگاری را مجبور به ترک کنید، این باعث می‌شود که او بیشتر بخواهد سیگار بکشد. این باعث می‌شود که هر نخ سیگار گرانبها به نظر برسد که به نوبه خود ترک سیگار را سخت‌تر می‌کند.

در عوض، روی طرف دیگر سکه تمرکز کنید. او را در جمع سیگاری‌های سابق قرار دهید (بیش از شصت میلیون نفر از آنها در ایالات متحده وجود دارد). این به او کمک می‌کند تا بفهمد که میلیون‌ها نفر وجود دارند که دقیقاً همین تجربه را پشت سر گذاشته‌اند. وقتی من سیگاری بودم، هرگز به ذهنم خطور نکرد که همه سیگاری‌ها همان احساسی را دارند که من دارم. و اینکه همه سیگاری‌های سابق قبل از ترک اینطور احساس می‌کردند. وقتی او ببیند که زندگی پس از ترک سیگار وجود دارد و زندگی بدون سیگار بی‌نهایت بهتر از نیمه زندگی‌ای است که سیگاری‌ها زندگی می‌کنند، شاید کمی کمتر از چشم‌انداز فرار بترسد.

وقتی او را متقاعد کردید که شاید بتواند سیگار را ترک کند، ذهن او شروع به باز شدن می‌کند. به او بگویید که واضح است که غیرسیگاری‌ها چیزی را از دست نمی‌دهند و از نظر شما به نظر می‌رسد که سیگاری‌ها از سیگار کشیدن لذت نمی‌برند، بلکه برای از بین بردن نیاز به سیگار کشیدن، سیگار می‌کشند.

برای بسیاری از سیگاری‌ها، این مشاهده - که برای غیرسیگاری‌ها بسیار واضح است - مانند رعد و برق از آسمان می‌آید. در این مرحله، او آماده شروع خواندن این کتاب است. او انتظار دارد که حجم زیادی از آمارها و داده‌های فنی در مورد سرطان ریه و بیماری‌های قلبی را مطالعه کند. به او بگویید که این کتاب توسط یک سیگاری قهار سابق نوشته شده است و در مجموع نه صفحه از این کتاب در مورد هر چیزی که مربوط به سلامتی باشد صحبت می‌کند. به او یادآوری کنید که این فقط یک کتاب است و هیچ فشاری برای ترک وجود ندارد - اگر او بعد از آن می‌خواهد به سیگار کشیدن ادامه دهد، می‌تواند. به او بگویید که یکی از دستورات عمل‌های کتاب این است که به سیگار کشیدن ادامه دهد - این باعث جلب علاقه او می‌شود!

کمک در طول روزهای اولیه ترک

چه کسی که به تازگی سیگار را ترک کرده است رنج می‌برد یا نه، فرض کنید که او رنج می‌برد. سعی نکنید با گفتن اینکه ترک سیگار چقدر آسان است، رنج او را کم اهمیت جلوه دهید. این فقط او را عصبانی می‌کند و باعث می‌شود که به شما نگاه بدی کند. در عوض، به او بگویید که چقدر به او افتخار می‌کنید، چقدر ظاهر و بوی او بهتر شده است، چقدر راحت‌تر نفس می‌کشد و به او یادآوری کنید که سرفه سیگاری او از بین رفته است. این تعریف و تمجید و حمایت را ادامه دهید. من حتی نمی‌توانم توضیح دهم که این موضوع چقدر مهم است.

از آنجایی که او در مورد سیگار کشیدن صحبت نمی‌کند، ممکن است فکر کنید که آن را فراموش کرده است. او این کار را نکرده است. از صحبت در مورد آن اجتناب نکنید، مگر اینکه از شما خواسته شود که این کار را انجام دهید.

در روزهای اولیه ترک، تمام تلاش خود را بکنید تا استرس‌ها و فشارهای اضافی را از او دور کنید. سعی کنید به راه‌هایی برای جالب‌تر و سرگرم‌کننده‌تر کردن زندگی فکر کنید. اگر می‌خواهید مدتی او را لوس کنید و مانند یک پادشاه با او رفتار کنید، کاملاً مطمئن هستم که او شکایت نخواهد کرد.

آگاه باشید که اگر کسی که به تازگی سیگار را ترک کرده است روز بدی داشته باشد، احتمالاً آن را به دلیل ترک سیگار سرزنش می‌کند. وقتی سعی می‌کردم با استفاده از اراده سیگار را ترک کنم، عادت داشتم که عصبانی شوم به این امید که همسرم یا دوستانم بگویند: «من نمی‌توانم تحمل کنم که تو را اینگونه رنج بکشم. به خاطر خدا، یک نخ سیگار بکش». این من را هیجان زده می‌کرد زیرا به من بهانه‌ای برای سیگار کشیدن بدون

از دست دادن آبرو می‌داد. من «تسلیم نمی‌شدم». به من دستور داده می‌شد که سیگار بکشم. اگر کسی که سیگار را ترک کرده است از این ترفند استفاده می‌کند، تحت هیچ شرایطی فریب آن را نخورید. در عوض بگویید: «اگر سیگار این کار را با شما می‌کند، خدا را شکر که به زودی آزاد می‌شوید. چقدر فوق‌العاده است که شما شجاعت و هوش ترک سیگار را داشتید.»

Mokateb.com

فصل چهل و پنجم

پایان: به پایان دادن به این رسوایی کمک کنید

به نظر من، سیگار کشیدن بزرگ‌ترین رسوایی در جامعه ماست. ریاکاری باورنکردنی است. ما از استنشاق چسب و اعتیاد به هروئین ناراحت می‌شویم، اما این سیگار کشیدن است که جامعه ما را نابود می‌کند و دهه‌هاست که این کار را انجام می‌دهد.

فقط در ایالات متحده، سیگار کشیدن سالانه حدود ۴۵۰۰۰۰ نفر را می‌کشد و به راحتی بزرگ‌ترین عامل مرگ قابل پیشگیری است. تخمین زده می‌شود که بیش از سی میلیون آمریکایی که امروز زنده هستند، بر اثر علل مرتبط با سیگار کشیدن خواهند مرد.

دولت ایالتی و فدرال به مراتب بزرگ‌ترین ذینفع فروش تنباکو در ایالات متحده است. آخرین ارقام نشان می‌دهد که دولت هر ساله بیش از ۲۵ میلیارد دلار درآمد دارد. این حتی از سودی که شرکت‌های دخانیات به دست می‌آورند یا بودجه بازاریابی و تبلیغات ۱۲٫۶ میلیارد دلاری آنها بیشتر است.

این مبلغ هنگفت را با کمتر از ۵۰۰ میلیون دلاری که هر ساله صرف کنترل دخانیات می‌شود مقایسه کنید. این معادل کمتر از ۲٪ از درآمد مالیاتی حاصل از فروش محصولات دخانیات است. و از آن ۵۰۰ میلیون دلار ناچیز، مبلغ ناچیزی صرف کمک به ترک سیگار می‌شود.

سرمایه‌گذاری سالانه دولت در کنترل دخانیات حدود ۱۰ دلار برای هر سیگاری در سال و کمی بیش از ۱۰۰۰ دلار برای هر مرگ مرتبط با سیگار است. محاسبه مشابهی برای هزینه سالانه «جنگ با مواد مخدر» نشان می‌دهد که ۵۴ میلیارد دلار هزینه می‌شود. این معادل ۲۷۰۰۰ دلار برای هر نفر از ۲،۰۰۰،۰۰۰ مصرف‌کننده مواد مخدر غیرقانونی به استثنای حشیش یا ۹۰۸،۰۰۰ دلار برای هر مرگ است.

در اینجا از استانداردهای دوگانه استفاده می‌شود. ما به معتادان به هروئین - که از نظر فنی مجرم هستند - منابع می‌دهیم، به آنها درمان، سرپناه، مکان‌های تزریق ایمن و داروها یا جایگزین‌های یارانه‌ای می‌دهیم. با این حال، سیگاری - که بدون هیچ تقصیری به یک محصول قانونی معتاد شده است - با حمایت کم یا بدون حمایت رها می‌شود تا رنج بکشد و هزینه واقعاً گزافی را بپردازد - که بیشتر آن به دولت می‌رسد - تا داروی خود را به دست آورد.

پزشکان که وظیفه دارند روی این زخم باز چسب بزنند، بیش از حد کار می‌کنند و در تکنیک‌های ترک به خوبی آموزش ندیده‌اند. در بیشتر موارد، بهترین کاری که یک پزشک می‌تواند انجام دهد این است که چند کلمه دلگرم کننده بگوید و برای شما یک قرص یا چسب تجویز کند که احتمالاً حاوی دارویی است که شما در تلاش برای رهایی از آن هستید.

در عین حال، میزان سیگار کشیدن در فیلم‌ها، به ویژه در فیلم‌هایی که نوجوانان را هدف قرار می‌دهند، هرگز به این اندازه بالا نبوده است. ما قانونی داریم که خرید سیگار زیر سن خاصی را غیرقانونی می‌کند، اما هیچ قانونی برای ممنوعیت داشتن آن وجود ندارد. مدارس به غیر از مناطقی که سیگار کشیدن توسط قوانین ایالتی یا محلی ممنوع است، در اجرای قوانین منع سیگار کشیدن ناتوان هستند. تا سال ۲۰۰۳، ما به شرکت‌های دخانیات اجازه می‌دادیم که به حمایت مالی از رویدادهای مهم ورزشی و فرهنگی و تبلیغ برند خود برای کودکان تأثیرپذیر در طول مسیر ادامه دهند. ما عملاً تضمین می‌کنیم که فرزندان ما سیگار کشیدن را به جای غم‌انگیز، منجر کننده و افسرده‌کننده، جالب، مطلوب و سرکش می‌بینند. آنها به تعداد ده‌ها هزار نفر به همان دلایلی که ما در آن افتادیم، در همان دام می‌افتند. من واقعاً نمی‌توانم باور کنم که ما کنار می‌ایستیم و اجازه می‌دهیم این اتفاق بیفتد.

به اندازه کافی بد است که سیگار کشیدن پدر من، خودم و به احتمال زیاد نسل بعدی را نابود کرده است. آیا می‌خواهیم این بار وحشتناک را به نسل دیگری تحمیل کنیم؟ آیا ما چیزی یاد نگرفته‌ایم؟

من فقط آن را نمی‌فهمم. اگر شیوع سالمونلا یا جنون گاوی منجر به یک مرگ شود، ما تقریباً وضعیت اضطراری اعلام می‌کنیم. اما در اینجا ما یک بیماری داریم که روزانه حدود ۱۳۰۰ آمریکایی را می‌کشد (و سال‌هاست که این کار را انجام می‌دهد)، اما به نظر می‌رسد تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که مالیات آن را بگیریم.

اغلب گفته می‌شود که تنباکو تنها محصول قانونی است که اگر دقیقاً طبق دستورالعمل سازنده استفاده شود، شما را می‌کشد. ما با معافیت‌های مالیاتی چند میلیارد دلار دیگر به شرکت‌های دخانیات برای تولید محصولاتی می‌دهیم که متأسفانه خیلی موثر عمل می‌کنند؟ ما می‌خواهیم اجازه دهیم چند نفر دیگر از افراد بی‌گناه بر اثر این بیماری وحشتناک بمیرند؟ و ما می‌خواهیم اجازه دهیم که چند نفر دیگر به این بیماری مبتلا شوند؟

من برای شما آرزوی موفقیت نمی‌کنم - شما به آن نیاز ندارید. فقط دستورالعمل‌های موجود در صفحه بعد را دنبال کنید. وقتی خودتان رها شدید، لطفاً این موضوع را منتشر کنید. من واقعاً از نظرات و نامه‌های خوانندگان استقبال می‌کنم، بنابراین لطفاً با ما از طریق شبکه مراکز ما تماس بگیرید.

من برای شما آرزوی موفقیت و بهترین‌ها را برای آینده‌ای سالم و شاد بدون بردگی سیگار کشیدن دارم.

ارادتمند شما،

آلن کار

دستورالعمل‌های نهایی

اکنون می‌توانید از بقیه عمر خود به عنوان یک غیرسیگاری خوشحال لذت ببرید. برای اینکه مطمئن شوید که این کار را انجام می‌دهید، باید این دستورالعمل‌های ساده را دنبال کنید:

۱. این کتاب را در مکانی امن که می‌توانید به راحتی به آن مراجعه کنید، نگه دارید. آن را گم نکنید، قرض ندهید یا آن را دور نیندازید. گاهی اوقات آن را بردارید و چند صفحه از آن را بخوانید، چیز بدی نیست. این شما را «در منطقه» نگه می‌دارد. این میانبر شما برای رسیدن به چارچوب ذهنی مناسب در مورد سیگار کشیدن است. آن را در دسترس داشته باشید، در صورتی که به آن نیاز داشتید. به جای قرض دادن آن (به من اعتماد کنید - هرگز آن را پس نخواهید گرفت) به هر یک از دوستانتان که به آن علاقه نشان می‌دهند، نسخه‌هایی هدیه دهید.
۲. اگر تا به حال متوجه شدید که به یک سیگاری حسادت می‌کنید، بدانید که آنها به شما حسادت خواهند کرد. شما محروم نیستید. آنها هستند.
۳. به یاد داشته باشید که شما از سیگاری بودن لذت نمی‌بردید. به همین دلیل است که شما سیگار را ترک کردید. شما از غیرسیگاری بودن لذت می‌برید.
۴. به یاد داشته باشید، چیزی به نام فقط یک نخ سیگار وجود ندارد.
۵. هرگز به تصمیم خود برای سیگار نکشیدن دوباره شک نکنید. شما می‌دانید که این تصمیم درست است.
۶. اگر مشکلی دارید با نزدیک‌ترین مرکز ترک آسان آلن کار تماس بگیرید. لیستی از این موارد را در صفحات بعدی خواهید یافت.

به ترک آسان آلن کار بگویید که شما سیگار را ترک کرده‌اید

اکنون بالاخره می‌توانید بگویید

«هی! من یک غیرسیگاری هستم»

شما به چیزی واقعاً شگفت‌انگیز دست یافته‌اید.

Mokateb.com

درباره نویسنده

موضوع مشترکی که در تمام آثار آلن کار وجود دارد، از بین بردن ترس است. در واقع، نبوغ او در از بین بردن ترس‌ها و اضطراب‌هایی است که مانع از لذت بردن کامل افراد از زندگی می‌شود، همانطور که کتاب‌های پرفروش او مانند راه آسان آلن کار برای ترک سیگار، تنها راه برای ترک دائمی سیگار، راه آسان آلن کار برای کاهش وزن، راه آسان آلن کار برای کنترل الکل، چگونه سیگار کشیدن فرزند خود را متوقف کنید و راه آسان برای لذت بردن از پرواز، به وضوح نشان می‌دهد.

آلن کار، حسابدار موفقی که اعتیاد به صد نخ سیگار در روز او را به ناامیدی کشانده بود، تا اینکه در سال ۱۹۸۳، پس از تلاش‌های ناموفق بی‌شماری برای ترک، سرانجام چیزی را که جهان منتظرش بود، کشف کرد: یک راه آسان برای ترک سیگار. او به همراه رابین هیلی، که او را به عنوان مدیر عامل ترک آسان آلن کار در سراسر جهان منصوب کرد، یک برنامه انتشار جهانی و شبکه‌ای از مراکز را ایجاد کرد که در سراسر جهان گسترش یافته و شهرت فوق‌العاده‌ای در کمک به ترک سیگار دارند.

کتاب‌های او به سی و شش زبان مختلف در بیش از پنجاه کشور منتشر شده است و نسخه‌های DVD، صوتی، CD-ROM، بازی ویدیویی و وب‌کست از روش او نیز موجود است. آلن همچنین رابین را به عنوان جانشین خود معرفی کرد و مسئولیت میراث ماندگار خود را به او سپرد.

صدها هزار نفر در کلینیک‌های ترک آسان آلن کار شرکت کرده‌اند، که با بالاترین میزان موفقیت در صنعت ترک سیگار، تضمین می‌کنند که ترک سیگار را آسان خواهید دید یا پول شما را پس می‌دهند. لیست کاملی از مراکز در پشت این کتاب آمده است. در صورت نیاز به هرگونه کمک، لطفاً با نزدیک‌ترین مرکز خود تماس بگیرید.

جلسات کنترل وزن و الکل اکنون در برخی از این مراکز ارائه می‌شود. یک سرویس کامل شرکتی نیز در دسترس است که شرکت‌ها را قادر می‌سازد تا برنامه‌های ترک سیگار را در محل کار به سادگی و به طور موثر اجرا کنند.

تمام مکاتبات و سوالات در مورد کتاب‌ها، DVDها، فایل‌های صوتی، CD-ROMها، بازی‌های ویدیویی و وب‌کست‌های ترک آسان آلن کار باید به دفتر مرکزی و کلینیک لندن که در پشت این کتاب فهرست شده است، ارسال شود.

توصیفات

«من از دوازده سالگی شروع به سیگار کشیدن کردم و تقریباً با هر روشی سعی کردم ترک کنم. من از آدامس، چسبها استفاده کردم، حتی سعی کردم از یک داروی ضد افسردگی به نام Zyban استفاده کنم. وقتی ۲۵ سالم بود، یکی از دوستانم کتاب را به من داد، متأسفانه آنها آن را نخوانده بودند و فکر می‌کردند که من ممکن است آن را بخوانم، آن را دوباره به من هدیه دادند. من این کار را کردم و از آن زمان تاکنون غیرسیگاری بوده‌ام، نزدیک به دو سال است و من هیچ میلی به سیگار ندارم. در واقع، فکر سیگار کشیدن من را دفع می‌کند و به سختی می‌توانم بوی آن را تحمل کنم. من به این کتاب قسم می‌خورم و از آن زمان تاکنون نسخه‌هایی برای دوستانم خریدم، آن را به هر سیگاری‌ای که می‌شناسم توصیه کرده‌ام و هر کسی را که می‌شناسم آن را خوانده است، در ترک سیگار موفق بوده است.»

ان. مالت

«من به مدت ۳۴ سال سیگاری بودم. من هر روز یک پاکت در روز سیگار می‌کشیدم!!! من روش‌های مختلفی (دارو، چسب و آدامس) را برای ترک سیگار امتحان کردم، اما هیچ چیز جواب نداد تا اینکه کتاب «راه آسان برای ترک سیگار» را خواندم. این کتاب توسط یکی از همکارانم به من توصیه شد. باورنکردنی است، من الان ۸ ماه است که بدون سیگار هستم و این طولانی‌ترین مدتی است که تا به حال بدون سیگار بوده‌ام. متشکرم، آقای کار، برای اینکه زندگی/آزادی من را به من برگرداندید!!!!»

جیمز روزوف

«بیش از ۱۲ روز گذشته است و من قوی هستم. من کشتن خودم را با زندگی جایگزین کرده‌ام. با تشکر از برتراند که پس از ترک سیگار، کتاب را به من توصیه کرد. امروز چهلمین روز من است و راحت‌تر نفس می‌کشم، ۳ مایل در روز پیاده‌روی می‌کنم و عاشق زندگی هستم.»

راب ویمر

«با تشکر از کتاب شما، من توانستم چهار سال و نیم پیش سیگار را ترک کنم. کیفیت زندگی من بسیار بهتر شده است. این کتاب خیلی خوب نوشته شده بود. آقای کار کار بزرگی انجام داد. من ترک سیگار را خیلی آسان دیده‌ام. استفاده از روش‌های او نه تنها برای دستیابی به ترک، بلکه برای حفظ آن. متشکرم.»

آنجلا جونز

«من یک مرد ۶۹ ساله هستم که ۵۵ سال است سیگار می‌کشم. بارها برای ترک تلاش کردم، اما هرگز جواب نداد. کسی توجه من را به کتاب شما جلب کرد. من آن را از Amazon.com خریدم، در ۲ جلسه شروع به خواندن آن کردم و وقتی تمام شد، سیگار را «به طور ناگهانی» ترک کردم. این عمدتاً به این دلیل بود که کتاب شما سیگار کشیدن را به عنوان یک اعتیاد تشخیص داد که من هرگز آن را به این شکل ندیده بودم.

من الان بیش از یک ماه است که بدون دود هستم و متقاعد شده‌ام که از این به بعد یک غیرسیگاری هستم. با تشکر از کمک شما در ترک سیگار.»

رابرت ون اوورن

«متخصص طب سوزنی من کتاب آلن کار را به من معرفی کرد زیرا او در حل مشکلات دیگری که من داشتم مشکل داشت. من واقعاً نمی‌خواستم ترک کنم - من عاشق سیگار کشیدن بودم. همچنین من این ترس بزرگ را از گذراندن درد تلاش برای ترک داشتم زیرا قبلاً بارها شکست خورده بودم و فکر می‌کردم همه چیز را امتحان کرده‌ام. با این حال، من به متخصص طب سوزنی خود اعتماد داشتم، بنابراین تصمیم گرفتم یک بار دیگر با کتاب آلن تلاش کنم. من نگرش وحشتناکی در مورد شانس موفقیت خود داشتم و در تمام طول کتاب به خودم می‌گفتم: «چگونه خواندن یک کتاب می‌تواند باعث ترک سیگار شود؟» اما، معجزه معجزات... این کار را کرد! من دستورالعمل‌های او را مو به مو دنبال کردم و در پایان کتاب یک غیرسیگاری بودم. من فقط دو روز طول کشید تا نیکوتین را از سیستم خود خارج کنم و سپس از شر همه چیز خلاص شدم. هیچ دردی، هیچ هوس، هیچ پرخوری - هیچ چیز وجود نداشت. این تقریباً ۴ سال پیش بود. از آن زمان، من توانسته‌ام بیمه عمر را بپردازم تا بتوانم چیزی برای دخترم بگذارم - اگر سیگاری باشید، این مقرون به صرفه نیست. من هیچ مشکلی برای بودن در کنار افرادی که سیگار می‌کشند ندارم و هرگز تمایلی به شروع دوباره سیگار کشیدن نداشته‌ام. ضمناً، اگر به این توصیفات بی‌اعتماد هستید، فقط توصیفات کاملاً بی‌طرفانه در Amazon.com را بخوانید و خواهید دید که همه آنها یک چیز را می‌گویند. آلن کار یک نابغه واقعی بود. از صمیم قلب متشکرم!»

نانسی سالتز

«سلام، هفته گذشته اولین سالگرد ترک سیگار من بود. این یک سال بدون یک پک، بدون یک پف، هیچ چیز و من خیلی شگفت زده هستم. یک سال و نیم پیش، اگر به من می‌گفتید که می‌توانم به راحتی سیگار را ترک کنم، می‌خندیدم (با تلخی، با بدبینی). منظورم این است که من یک سیگاری قهار بودم. من سیگار کشیدن را دوست داشتم. بخش زیادی از تصویر من از خودم با سیگار کشیدن گره خورده بود. من به راحتی دو پاکت در روز سیگار می‌کشیدم. باید بگویم که این سال به راحتی سخت‌ترین سال زندگی من بوده است. مادرم فوت کرد و من هنوز هم با غم و اندوه بسیار ناتوان کننده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنم. من مجبور شدم به تنهایی با املاک پیچیده او کنار بیایم - بدون خواهر و برادر، و او ازدواج نکرده بود - و سپس، سه روز پس از مراسم یادبود او، پدرم به بیمارستان رفت و در اصل به زوال عقل مبتلا شد که حدود شش ماه طول کشید. و در آنجا هم من تنها مسئول بودم. بنابراین، سال وحشتناکی بود. اما می‌دانید چیست؟ من یک نخ سیگار هم نکشیده‌ام. و من فقط می‌توانم فکر کنم که اگر بتوانم بدون سیگار کشیدن از سالی مانند این عبور کنم، می‌توانم از هر چیزی عبور کنم. بنابراین من یک غیرسیگاری هستم. یک غیرسیگاری شگفت زده، ناباور و فوق‌العاده سپاسگزار. متشکرم.»

مگی توپکیس

«متشکرم. ای کاش می‌توانستم از آقای کار تشکر کنم. من هم مانند آقای کار، سی سال معتاد به نیکوتین بودم. من در روز پنجشنبه ۲۷ می ۲۰۱۰ حدود ساعت ۴ بعد از ظهر فرار کردم. بیشتر اعتبار این معجزه به کتاب جادویی کوچک آلن کار، راه آسان برای ترک سیگار، تعلق دارد. اگر شما معتاد به نیکوتین هستید، این کتاب را به اندازه کافی نخوانده‌اید و تمام دستورالعمل‌های آقای کار را دنبال نکرده‌اید. دستورالعمل‌ها می‌گویند: «در حین خواندن کتاب، سیگار را ترک نکنید». کتاب کوچک است. هر جمله و هر کلمه طناب نجات شماست. هیچ یک از دستورالعمل‌ها برای تفسیر یا آزمایش خودتان نیست. کاری را که می‌گوید انجام دهید. این آسان است! خدا به این سازمان و آلن کار برکت دهد.»

جان دولانی

«من به مدت ۳۴ سال سیگار کشیدم، کتاب را در یک دوره ۳ روزه خواندم (در حین خواندن سیگار می‌کشیدم) سپس آخرین سیگارم را در تاریخ ۲۰۰۸-۶-۲ ساعت ۶:۳۵ بعد از ظهر تمام کردم. درست همانطور که کتاب گفت، من واقعاً فراموش کرده‌ام که قبلاً سیگار می‌کشیدم! من تمام گزینه‌های دیگر را امتحان کرده‌ام و

تلاش‌های بی‌شماری انجام داده‌ام، اما هر بار شکست خوردم تا اینکه راه آسان آلن کار برای ترک سیگار را خواندم. من ۴۶ ساله هستم و احساس خیلی بهتری دارم! گفتن متشکرم کافی نیست!»

آنیتا گریمز

«من بزرگ‌ترین شکاک و تعلل‌کننده بودم. تا حالا. من از یک دوست سیگاری قهار که ظاهراً بدون هیچ‌گونه علائم ترکی سیگار را ترک کرده بود، الهام گرفتم. من کتاب را خریدم و بلافاصله پس از اتمام آن سیگار را ترک کردم. این ۹ ماه پیش بود. تنها پشیمانی من این است که ۲۰ سال از عمرم را صرف سیگار کشیدن کردم! من احساس فوق‌العاده‌ای دارم و این برنامه را به هر کسی که گوش می‌دهد توصیه می‌کنم. متشکرم!!»

کوپن براون

«پس از یک عمر سیگار کشیدن، من تقریباً هشت ماه است که بدون دود هستم. من هرگز فکر نمی‌کردم که بتوانم سیگار را ترک کنم، اما پس از تماشای وب‌کست و خواندن کتاب، آخرین سیگارم را کشیدم. من واقعاً آزاد هستم و هرگز شادتر از این نبوده‌ام. با تشکر از شما برای نجات جان من، به معنای واقعی کلمه. من برای همیشه مدیون آلن کار و همه شما هستم که این امکان را برای من فراهم کردید تا راه خود را پیدا کنم. من در قلبم می‌دانم که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید. این زندگی من است و من بالاخره کنترل آن را در دست دارم. هیچ راه بهتری برای ترک وجود ندارد. باور کنید، من می‌دانم، من همه چیز را امتحان کرده‌ام. متشکرم.»

برنادین فاوریو

«پس از ۱۰ سال سیگار کشیدن، یک پاکت در روز، من کتاب آلن را خواندم. و از نظر من، این کتاب جان من را نجات داد! من الان یک پسر دارم و خوشحالم که به عنوان یک غیرسیگاری برای او اینجا هستم. من آخرین سیگارم را وقتی کتاب را یک سال و نیم پیش تمام کردم، کشیدم. و حالا که از زندان آزاد شده‌ام، می‌دانم که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید. متشکرم آلن و از همه کسانی که این پیام را منتشر می‌کنند متشکرم. من می‌توانم افرادی را که کاملاً باید در این دنیا وجود داشته باشند با یک دست بشمارم و آن به اندازه ۲ انگشت ارزش دارد....»

ماریو پوپوکا

Mokateb.com